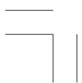
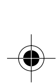
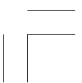
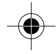





สัมมัปปธาน ๔




สัมมัปปธาน ๔

ความหมายของ สัมมัปปธาน

คำว่า “สัมมัปปธาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ คำ คือ สัมมา + ปธาน “สัมมา” แปลว่า โดยชอบ “ปธาน” แปลว่า ความเพียร สัมมัปปธาน ๔ จึงหมายถึง ความเพียรโดยชอบ คือ ความเพียรที่ต่อเนื่อง ไม่ลดละ ความเพียรที่ทำไปอย่างครึ่งๆ กลางๆ ทำแล้วหยุดทำ ไม่เรียกว่า สัมมัปปธาน

ความเพียรที่ทำอย่างต่อเนื่องไม่ลดละเท่านั้น
จึงเรียกว่าสัมมัปปธาน

ในหมวดสติปัฏฐาน ๔ ที่อธิบายมาแล้ว สติปัฏฐานตรงกับสัมมาสติ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ สัมมาสติ แปลว่า การระลึกชอบ คือ การระลึกอย่างต่อเนื่องในกองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม สัมมัปปธานก็เหมือนกัน แปลว่า ความเพียรชอบ มีความหมายเหมือนสัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์ ๘

อนึ่ง สัมมัปปธาน หรือสัมมาวายามะ ในพระสูตรบางแห่งพบรูปว่า อาตาปะ คือ ความเพียรเผากิเลส โดยไม่ยอมให้กิเลสเกิดขึ้นในใจของเรา







สัมมัปปธาน ๔

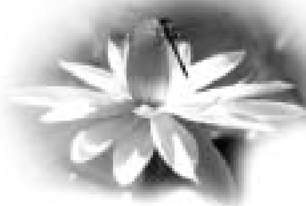
สัมมัปปธาน ๔[๑๓] คือ

๑. ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ (อนุปฺปนฺนานํ ปาปกานํ อกุสลานํ ธมฺมานํ อนุปฺปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

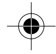
๒. ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า (อุปฺปนฺนานํ ปาปกานํ อกุสลานํ ธมฺมานํ ปหานาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

๓. ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ (อนุปฺปนฺนานํ กุสลานํ ธมฺมานํ อุปฺปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

๔. ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า (อุปฺปนฺนานํ กุสลานํ ธมฺมานํ ฐิติยา อสมฺโมสาย ภิยฺโยภาวาย เวปุลฺลาย ภาวนาย ปาริปูริยา ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)



[๑๓] สํ. มหา. ๑๙.๖๕๑.๒๑๔


ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่

ข้อที่ ๑ คือ "ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่" หมายความว่าอกุศลบางอย่างนั้นเราไม่เคยทำมาก่อน แต่อาจรับรู้จากการกระทำของบุคคลอื่น โดยรับรู้เรื่องที่บุคคลอื่นได้ทำอกุศลด้วยการเห็น ได้ยิน หรืออ่านจากตำรา เช่น ในพระสูตรต่างๆ พบเรื่องของคนที่ทำอกุศลแล้วไปเกิดเป็นเปรตบ้าง สัตว์ดิรัจฉานบ้าง เมื่อเรารู้ว่าอกุศลเหล่านี้ไม่ดี ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราไม่เคยทำมาก่อน ก็พยายามตั้งใจที่จะละอกุศลเหล่านั้นโดยดำริว่าจะไม่ทำอกุศลเหล่านั้นตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนถึงวันปรินิพพาน คือ ไม่เพียงแต่ในภพนี้เท่านั้น แม้ในภพหน้าต่อๆ ไป เราก็พยายามตั้งใจที่จะไม่ทำอกุศลกรรมเช่นนั้น

ที่จริงแล้วความเพียรประเภทนี้ หมายถึง การตัดสาเหตุของการทำอกุศล คือ อกุศลมูล หรือรากเหง้าของอกุศล ๓ อย่างอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เมื่อเราสามารถตัดมูลเหตุของอกุศลทั้ง ๓ อย่างนี้ได้ ก็จะไม่ทำอกุศลอื่นๆ อีกต่อไป

ความประพฤติในปัจจุบันที่เป็นอกุศลทางกาย วาจา หรือใจ
มีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความหลง

เมื่อนักปฏิบัติตั้งใจว่า เราจะพยายามไม่ทำอกุศลใหม่ ก็คือความพยายามในการกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยการพิจารณาโทษของอกุศล หรือด้วยการกำหนดรู้ในปัจจุบัน แล้วละอกุศลเหล่านั้นด้วยการเจริญสติปัฏฐาน





ในเวลาที่ความโกรธเกิดขึ้น เราจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในอกของตนเอง และถ้ารับเอาความอึดอัดนั้นไว้ ก็จะเป็นทุกข์ นักปฏิบัติจึงอย่ารับเอาสิ่งที่ไม่ดีไว้ในใจ ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความโกรธ หรือความหลง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากตัวเรา ไม่ใช่เกิดจากคนอื่น สมมุติว่ามีคนใดคนหนึ่งมากล่าวร้ายเรา ถ้าเราไม่โกรธ ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าเราโกรธ ความอึดอัด ความทุกข์ใจ ความหงุดหงิด ความเร่าร้อนใจ ความไม่สบายใจ จะเกิดขึ้นเผาผลาญตัวเราในขณะนั้น

จงทิ้งขยะใจ
เหมือนทิ้งขยะในบ้าน

แม้ในใจเราก็เหมือนกัน ควรทิ้งความโกรธ ความไม่พอใจที่มีอยู่ทั้งหมด ให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ใจเราเศร้าหมอง เร่าร้อน กระวนกระวาย อึดอัด

นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ความโลภเป็นต้นตามอาการนั้นๆ โดยบริกรรมว่า "โลภหนอ" "ชอบหนอ" หรือ "โกรธหนอ" แต่ผู้ที่ไม่เคยเจริญสติปัฏฐานมาก่อน ก็ยากที่จะกำหนดเช่นนี้ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ควรเจริญโยนิโสมนสิการ คือ พิจารณาอกุศลมูลว่ามีโทษ แล้วไม่ต้องการให้มีในใจของเราอีกต่อไป





ความโลภ ความโกรธ และความหลง ทำให้บุคคลที่ถูกความโลภเป็นต้นครอบงำมีความยินดีพอใจสิ่งที่ตนต้องการ ไม่พอใจสิ่งที่ตนไม่ต้องการ หรือสงสัยลังเลใจในคุณของพระไตรรัตน์ เขาไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล ปราศจากปัญญาเหมือนอยู่ในห้องมืด ดังพระพุทธดำรัสว่า

ลุทฺโธ อตฺถํ น ชานาติ   ลุทฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสติ
อนฺธนฺตมํ ตทา โหติ   ยํ โลโภ สหเต นรนฺติ.[๑๔]

"คนโลภย่อมไม่รู้เหตุ คนโลภย่อมไม่รู้ผล ความมืดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่ความโลภครอบงำชน"

กุทฺโธ อตฺถํ น ชานาติ   กุทฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสติ
อนฺธนฺตมํ ตทา โหติ   ยํ โกโธ สหเต นรนฺติ.[๑๕]

"คนโกรธย่อมไม่รู้เหตุ คนโกรธย่อมไม่รู้ผล ความมืดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่ความโกรธครอบงำชน"

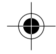
มูฬฺโห อตฺถํ น ชานาติ   มูฬฺโห ธมฺมํ น ปสฺสติ
อนฺธนฺตมํ ตทา โหติ   ยํ โมโห สหเต นรนฺติ.[๑๖]

"คนหลงย่อมไม่รู้เหตุ คนหลงย่อมไม่รู้ผล ความมืดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่ความหลงครอบงำชน"

ดังนั้น ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ จึงเป็นความเพียรในการละอกุศลมูล ๓ อย่าง คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลงนั้นเอง

---

[๑๔] ขุ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, ขุ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, ขุ. จูฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓
[๑๕] ขุ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, ขุ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, ขุ. จูฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓
[๑๖] ขุ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, ขุ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, ขุ. จูฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓

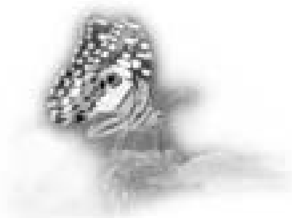


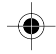

ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า

ข้อที่ ๒ คือ "ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า" อกุศลเก่า คือ บาป หรือ ความประพฤติไม่ดี ทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเราได้กระทำไว้ อกุศลที่เราได้เคยทำมาแล้วในภพก่อนๆ เราจำไม่ได้ว่าได้ทำอะไรบ้าง เพราะทุกคนก็เคยทำกันมาแล้ว แต่ในข้อความนี้ พระพุทธองค์ระบุถึงอกุศลที่เราได้เคยทำมาในภพนี้และสามารถระลึกได้ หมายถึง ประพฤติไม่ดีทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย อกุศลดังกล่าวเป็นอกุศลเก่าที่เคยเกิดขึ้นแล้ว เพราะเราได้กระทำไว้และจดจำได้

คำว่า ปหานาย วายาโม (*เพียรเพื่อละ*) หมายความว่า มีความตั้งใจในการละอกุศลเหล่านั้น โดยตั้งใจว่าเมื่อก่อนเราอาจเคยผิดศีลมาก่อนด้วยการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ดื่มสุราเมรัย ก็ตั้งใจที่จะงดเว้นจากอกุศลเหล่านั้น ความตั้งใจดังกล่าวเป็นความเพียรเพื่อละ

ความเพียรเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง ผู้ไม่มีความเพียรไม่อาจดำรงอยู่ในโลกได้ ทุกคนต้องประกอบอาชีพ มีความเพียรที่จะแสวงหาทรัพย์เพื่อเลี้ยงชีพ เลี้ยงดูบุตรภรรยา ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน นักปฏิบัติต้องประกอบด้วยความเพียรในการปฏิบัติ



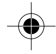




ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่

ข้อที่ ๓ คือ "ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่" หมายความว่า ความเพียรที่จะบำเพ็ญกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นในกระแสจิตของตนให้เกิดขึ้น มีบุญกุศลหลายอย่างที่เราไม่เคยทำกันมาก่อน บางท่านอาจไม่เคยเจริญสมถภาวนา บางท่านอาจไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา ชาวพุทธส่วนใหญ่มักให้ทานและรักษาศีลแล้ว แต่อาจขาดการเจริญสมถะหรือวิปัสสนา

การเจริญสมถภาวนามีความสำคัญพอสมควร อาตมาจะแนะนำให้สวดมนต์ในตอนเช้าหรือตอนเย็น เพื่อระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ หรือแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นกุศลที่สำคัญยิ่งกว่าสมถภาวนา เพราะการเจริญสมถภาวนา มีมาก่อนสมัยพุทธกาล แต่การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นทางสายตรงที่ให้ผลบรรลุมรรค ผล นิพพาน สามารถกำจัดกิเลสโดยสิ้นเชิง

ผู้ที่ไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา
ควรประกอบความเพียรโดยตั้งใจว่า
เราจะเจริญวิปัสสนาเพื่อการบรรลุธรรมในพระศาสนา
แม้จะมิได้บรรลุในชาตินี้
ก็เป็นการสั่งสมเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาในชาติต่อไป

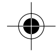





มีกุศลอื่นหลายประการซึ่งบางท่านทำเป็นประจำ แต่บางท่านอาจมิได้ทำ เช่น การถวายน้ำและดอกไม้แด่พระพุทธเจ้า ชาวพุทธควรจะถวายน้ำและดอกไม้ในเวลาเช้าหลังจากตื่นนอน โดยกล่าวคำถวายว่า “ข้าพเจ้าขอถวายน้ำและดอกไม้แด่พระพุทธเจ้า ขอให้กุศลนี้จงเป็นปัจจัยต่อพระนิพพาน ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญนี้ให้แก่บิดามารดา ปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้อง เจ้ากรรมนายเวร ผู้มีอุปการคุณ เทวาอารักษ์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้ท่านเหล่านั้นจงได้รับส่วนบุญนี้แล้วมีความสุขกายสุขใจตามสมควรแก่อัตภาพของตนเถิด”

บางท่านอาจจะสงสัยว่า พระพุทธเจ้าฉันน้ำที่เราถวายไม่ได้ เหตุใดจึงถวายน้ำให้พระองค์ ความจริงการถวายน้ำถือว่าเป็นการแสดงความเคารพของเราต่อบุคคลที่ควรเคารพ โดยถือว่าพระพุทธเจ้ายังดำรงพระชนม์อยู่ในใจของเรา อาตมาขอยกตัวอย่างของพระเถระชาวพม่า ชื่อว่า พระวายามเถระโดยสังเขป

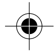
ท่านพำนักอยู่ ณ วัดปรักกมาราม ในภูเขาสะกาย วัดของท่านอยู่ทางทิศใต้ของภูเขาสะกาย เป็นอุโมงค์ซึ่งเข้าไปข้างใน กล่าวกันว่าท่านปรารถนาพุทธภูมิ และในถ้ำของท่านก็มีรูปพระพุทธเจ้าประทับอยู่ มีเตียงนอน มีเตียงที่บรรทมของพระพุทธเจ้า มีฉลองพระบาทที่พระพุทธเจ้าทรงสวมใส่


พระวายามเถระไม่พูดในระหว่าง ๑ ปี คือ ภายใน ๑ ปีท่านจะพูดเพียงวันเดียวในวันวิสาขบูชา นอกจากวันนั้นท่านจะไม่พูด แต่จะเจริญกรรมฐานของท่านเท่านั้น ท่านถือธุดงค์ทั้ง ๑๓ ข้อ เช่น ฉันมื้อเดียว ไม่นอนตลอดคืน เมื่อถึงเวลากลางคืนท่านก็เดินจงกรมบ้าง นั่งกรรมฐานบ้าง ใครอยากจะมานั่งกรรมฐานตลอดคืนก็มานั่งกับท่าน

ท่านอาศัยอยู่ในถ้ำนี้มาเกือบ ๓๐ ปี ภายในถ้ำมีพระพุทธรูป และท่านก็ถือว่าพระพุทธรูปองค์นี้เหมือนเป็นพระพุทธเจ้าซึ่งดำรงพระชนม์อยู่ ในเวลาเช้าท่านจะเอาผ้าชุบน้ำเช็ดพระพักตร์ เหมือนปรนนิบัติพระพุทธองค์ด้วยตัวเอง ใช้แปรงสีฟันแปรงให้ ถวายน้ำดื่มและอาหารบิณฑบาตซึ่งบิณฑบาตมาได้ เมื่อถวายพระพุทธรูปแล้วจึงฉันเพียงมื้อเดียว

การเดินบิณฑบาตของท่านก็แปลกมาก ท่านไม่เดินไกล เดินใกล้ๆ จากศาลาฟังธรรมนี้ถึงประตูวัดท่ามะโอ ห่างประมาณ ๕๐ เมตร ท่านเดินเพียงเท่านี้ ถ้าไม่มีใครใส่บาตรท่านก็เดินกลับไปฉันน้ำแล้วก็ปฏิบัติธรรมต่อ แต่มีคนนับพันไปยืนรอเพื่อใส่บาตรท่าน คนที่มันดเลย์จะต้องตื่นประมาณตีสองหรือตีสาม แล้วก็ขับรถไป รออยู่ที่หน้าประตูวัดของท่าน และท่านก็มีกฎข้อหนึ่งว่า ถ้ารับอาหารเต็มบาตรแล้วก็จะไม่รับเกินกว่านั้น คนที่ไปสายก็จะไม่ได้ใส่บาตรท่าน โยมที่มันดเลย์บอกว่าอย่างช้าที่สุดต้องตื่นตีสามแล้วขับรถไปรอ จึงจะได้ใส่บาตร ถ้าตื่นตีสี่เดินทาง เมื่อไปถึงก็มีคนเป็นร้อยๆ พันๆ รออยู่ หมดโอกาสใส่บาตร






ประวัติของท่านมีมากมาย ซึ่งเกี่ยวกับสิ่งอัศจรรย์ต่างๆ กล่าวกันว่า มีครั้งหนึ่ง โยมผู้ชายคนหนึ่งไม่ทราบว่ามาจากไหน ไปนั่งกรรมฐานร่วมกับท่านพร้อมกับโยมอื่นๆ แต่โยมคนนี้ทนง่วงไม่ไหว พอสัปหงกไปทีหนึ่งก็ไม่ไหวแล้ว นอนราบกับพื้น ปรากฏว่ากลายเป็นพญานาค เป็นงูตัวใหญ่เต็มถ้ำทีเดียว ทำให้เป็นที่แตกตื่นตกใจของคนที่มานั่งกรรมฐาน ตอนนี้ท่านมรณภาพไปแล้วเกือบ ๓๐ ปี

บุคคลที่ถวายดอกไม้แล้วไปเกิดในสวรรค์ จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ในกาลต่อมา มีพบหลายเรื่องในเถรคาถาและเถรีคาถา ในเถรคาถามีพระเถระรูปหนึ่งนามว่า กิงสุกะ แปลว่า พระเถระทองกวาว กล่าวคือ เมื่อชาติก่อนท่านเห็นดอกทองกวาวสวยงามมาก ได้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าแล้วประณมมือขึ้นพร้อมกับระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยอำนาจของการประคองอัญชลีระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ท่านเวียนตายเวียนเกิดเป็นเทวดาบ้าง มนุษย์บ้าง ไม่ไปเกิดในทุคติภูมิเลย ในที่สุดก็บรรลุเป็นพระอรหันต์

บัดนี้ เรามีดอกไม้สด และระลึกถึงคุณของพระพุทธองค์ ได้ถวายดอกไม้แด่พระพุทธองค์ด้วยมือของเรา ก็จะได้บุญมากกว่านั้น

ไม่ว่าพระพุทธองค์จะดำรงพระชนม์อยู่ หรือปรินิพพานแล้ว
จิตที่เลื่อมใสเป็นหลักสำคัญ





มีพระพุทธดำรัสในเรื่องนี้ว่า

ติฏฺฐนฺเต นิพฺพุเต จาปิ　　สเม จิตฺเต สมํ ผลํ
เจโตปณิธิเหตุ หิ　　สตฺตา คจฺฉนฺติ สุคฺคตึ.[๑๗]

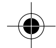
"เมื่อจิตเสมอกันในพระพุทธเจ้าผู้ดำรงพระชนม์อยู่หรือปรินิพพานแล้ว ย่อมมีผลเสมอกัน เพราะเหล่าสัตว์ย่อมไปสู่สุคติ เพราะความตั้งใจเป็นเหตุ"

การตั้งจิตเลื่อมใสในพระพุทธองค์แล้วถวายดอกไม้นี้ ไม่จำเป็นจะต้องซื้อดอกไม้ทุกวัน เมื่อดอกไม้ยังไม่เหี่ยว ก็ให้เปลี่ยนน้ำในแจกันทุกวัน ก็จัดว่าเป็นการถวายดอกไม้ใหม่เช่นเดียวกัน หลังจากเปลี่ยนดอกไม้ใหม่แล้ว ดอกไม้เก่าก็นำไปทิ้งในที่สมควรไม่สกปรก

นอกจากนี้ บุญกุศลต่างๆ ยังมีอีกมาก ซึ่งเราอาจจะยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน เราก็ควรพยายามบำเพ็ญกุศลเหล่านั้น การรักษาศีลอุโบสถก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในสมัยพุทธกาล ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสถามเหล่าอุบาสกว่า "พวกเธอรักษาศีลอุโบสถหรือไม่" เหล่าอุบาสกตอบว่า "ข้าพระองค์รักษาในบางคราวเท่านั้น พระพุทธเจ้าข้า" พระพุทธองค์ทรงตำหนิอุบาสกเหล่านั้นว่า "พวกเธอเกิดเป็นมนุษย์แล้ว จัดว่าได้รับสิ่งที่หาได้ยาก แต่ไม่คุ้มค่ากับสิ่งที่ตนเองได้รับเลย"[๑๘]

---

[๑๗] ขุ. วิ. ๒๖.๘๐๖.๘๐
[๑๘] องฺ. ทสก. ๒๔.๔๖.๖๖

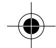



พระพุทธดำรัสข้างต้นหมายความว่า พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ถือศีลอุโบสถ แต่คนส่วนใหญ่ต้องทำงานเช้าจรดเย็น อาจรักษาศีลอุโบสถตลอดวันไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร อาจรักษาตามกำหนดเวลาก็ได้ ศีลอุโบสถนี้ไม่ได้เป็นศีลประจำเหมือนศีล ๕ ที่เรียกว่า "ยมศีล" คือ ศีลประจำ หมายถึง ศีลที่ทุกคนต้องรักษาเสมอ ถ้าล่วงละเมิดก็ได้รับโทษ ถ้ารักษาไว้ก็ได้รับผลดี ไม่ว่าจะตั้งใจสมาทานหรือไม่สมาทานก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นชาวพุทธหรือไม่ก็ตาม จึงเป็นศีลประจำที่ควรรักษาไว้เสมอ

ส่วนศีลอุโบสถเป็นศีลชั่วคราว เรียกว่า "นิยมศีล" คือ ศีลชั่วคราว การถือศีลอุโบสถจึงไม่จำเป็นจะต้องถือทั้งวัน อาจถือตามที่เราทำได้ เช่น สมมุติว่าวันนี้เป็นวันพระ เราต้องไปทำงาน พอตอนเช้าตื่นขึ้นมาก็สมาทานศีลอุโบสถ โดยตั้งใจว่าข้าพเจ้าจะสมาทานศีลอุโบสถในระหว่างสวดมนต์ราวครึ่งหรือหนึ่งชั่วโมง หลังจากนั้นก็สมาทานศีล ๕ อย่างเดิม

ชาวพุทธควรสมาทานศีล ๕ ทุกวัน เพราะศีลของเราอาจจะด่างพร้อยไปบ้างในบางขณะ จึงควรจะสมาทานศีล ๕ ทุกวัน ส่วนศีล ๘ นั้นก็ควรจะสมาทานอย่างน้อยที่สุดก็ชั่วขณะหนึ่ง อาจจะเป็นครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมง การปฏิบัติเช่นนี้ก็เป็นการบำเพ็ญกุศลซึ่งยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นในขณะนั้น




ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ข้อที่ ๔ คือ “ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า” หมายถึง บุญกุศลบางอย่างซึ่งเราได้เคยบำเพ็ญมา ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนา ให้ตั้งจิตประกอบด้วยฉันทะ มีความพึงพอใจในการประกอบกุศลนั้นๆ ให้มากขึ้น

ความเพียรเกิดจากศรัทธา
บุคคลที่ไม่มีศรัทธา เหมือนคนที่ไม่มีมือ
เขาไม่อาจหยิบฉวยรัตนะต่างๆ ได้

คนที่ไม่มีมือย่อมหยิบรัตนะไม่ได้ ฉันใด คนที่ไม่มีศรัทธาก็เหมือนกันจะไม่อาจบำเพ็ญกุศล คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา

นอกจากนั้น ฉันทะ คือ ความปรารถนา ความพึงพอใจในกุศล ก็เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง กุศลที่เราค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ทำไปทีละเล็กทีละน้อยทุกวัน สักวันหนึ่งก็จะเต็มเอง ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนา พยายามทำให้สม่ำเสมอเป็นอาจิณ เมื่อพยายามทำให้เป็นอาจิณแล้ว จะเกิดความพึงพอใจคือฉันทะ ฉันทะในที่นี้ไม่ใช่ความโลภ แต่เป็นความพึงพอใจในการทำสิ่งที่ดีงาม พอใจที่จะประกอบกุศล และเมื่อมีฉันทะเช่นนี้ ความเพียรก็จะปรากฏติดตามมา เป็นความเพียรในการเพิ่มพูนกุศลเก่าให้มากยิ่งขึ้น

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เราพยายามบำเพ็ญกุศลทีละเล็กทีละน้อย
เหมือนน้ำที่หยดลงทีละหยดในหม้อ
สักวันหนึ่งก็จะเต็มหม้อเอง





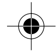


ชาวโลกต่างพยายามแสวงหาโภคทรัพย์เพื่อการดำรงชีพและเลี้ยงดูบุตรภรรยา พยายามวิเคราะห์ว่ากิจการงานของเราก้าวหน้าไปเท่าไร มีความรุ่งเรืองอย่างไร เราสามารถเก็บหอมรอมริบได้เพียงใด แต่ในทางธรรมนั้น ธรรมเหล่านี้ คือ ศรัทธา ฉันทะ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นสิ่งสำคัญที่ชาวพุทธควรจะพยายามสั่งสมเพิ่มพูนให้เป็นอาจิณในจิตของเรา

บทสรุป

บุคคลที่จะเจริญสติปัฏฐานตามรู้สภาวธรรมปัจจุบัน ต้องเพียบพร้อมด้วยสัมมัปปธาน ๔ เพราะสัมมัปปธาน ๔ จัดเป็นความเพียร ผู้ที่ไม่มีความเพียรจะเจริญสติปัฏฐานไม่ได้ ตัวอย่างเช่น ขณะที่กำหนดรู้สภาวะพองยุบ สภาวะเคลื่อนไหวของเท้า เวทนา จิต หรือสภาวธรรม จัดว่า

- มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นเราไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ฯลฯ
- มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นเราไม่ได้ทำอกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ เมื่อความโลภหรือความโกรธเกิดขึ้น นักปฏิบัติควรกำหนดว่า “โลภหนอ” หรือ “โกรธหนอ” เมื่อนักปฏิบัติรับรู้สภาวะของความโลภหรือความโกรธตามความเป็นจริงว่า ความโลภเป็นสภาวะพอใจ ความโกรธเป็นสภาวะดุร้าย ก็จะไม่ถูกความโลภหรือความโกรธครอบงำ
- มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปัฏฐานเป็นกุศลที่เรายังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน


- มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะนักปฏิบัติย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จัดว่าได้เพิ่มพูนภาวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสั่งสมสติ สมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม

สัมมัปปธาน ๔ เหล่านี้เป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ตรัสเรื่องนี้ไว้ในสังยุตตนิกาย สัมมัปปธานสังยุตต์[๑๙]ว่า สัมมัปปธาน ๔ เหล่านี้เหมือนกับแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่ทิศตะวันออกตามธรรมชาติ ไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตก สัมมัปปธาน ๔ ก็เช่นเดียวกัน เป็นธรรมที่ลาดไหลไปสู่พระนิพพาน ทำให้นักปฏิบัติบรรลุพระนิพพานได้ บุคคลผู้ไม่เจริญสัมมัปปธาน ๔ จะไม่อาจบรรลุพระนิพพานได้ เปรียบเหมือนแม่น้ำคงคาที่จะไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตกอย่างแน่นอน

นอกจากการเจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธานแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงเน้นการรักษาศีลอีกด้วย บุคคลที่จะเจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธาน ในเบื้องแรกต้องดำรงอยู่ในศีลก่อน คือ มีศีลบริสุทธิ์ทางกายและวาจาก่อน เพราะเมื่อกายและวาจาบริสุทธิ์แล้ว จะรู้สึกว่าเราเป็นบุคคลที่ไม่ต้องตำหนิตัวเอง และความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

---

[๑๙] สํ. มหา. ๑๙.๖๕๑.๒๑๔









ศีลเป็นพื้นฐานของสติปัฏฐานและสัมมัปปธาน

ในสัมมัปปธานสังยุตต์[๒๐] พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบว่า กิจการงานทุกอย่างที่อาศัยกำลังกาย เช่น การทำนา ทำสวน ต้องอาศัยพื้นปฐพีนี้ ถ้าไม่มีพื้นปฐพี กิจการงานที่อาศัยพละกำลังทุกอย่างย่อมดำเนินไปไม่ได้ ฉันใด บุคคลที่เจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธานก็เช่นเดียวกัน จะต้องดำรงอยู่ในศีลก่อน เมื่อดำรงอยู่ในศีลแล้วจึงเจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธานได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น เขาย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อไป

ศีลเป็นธรรมขั้นพื้นฐานในศาสนาพุทธ บุคคลผู้ไม่มีศีลย่อมไม่อาจอบรมจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาได้ สมัยหนึ่งเมื่อพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ กรุงสาวัตถี มีพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่าพระอุตติยะ ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแล้วทูลถามพระพุทธองค์ว่า

สาธุ เม ภนฺเต ภควา สํขิตฺเตน ธมฺมํ เทเสตุ, ยมหํ ภควโต ธมฺมํ สุตฺวา เอโก วูปกฏฺโฐ อปฺปมตฺโต อาตาปี ปหิตตฺโต วิหเรยฺยํ.[๒๑]

“ข้าแต่พระพุทธองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มี-พระภาคโปรดแสดงพระธรรม ซึ่งเมื่อข้าพระองค์สดับแล้วปลีกวิเวกอยู่ผู้เดียว เป็นผู้ไม่ประมาทมีความเพียร มีใจส่งไปในพระนิพพานอยู่”

---

[๒๐] สํ. มหา. ๑๙.๖๗๓.๒๑๖
[๒๑] สํ. มหา. ๑๙.๓๘๒.๑๔๔





ในขณะนั้นพระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

ตสฺมาติห ตฺวํ อุตฺติย อาทิเมว วิโสเธหิ กุสเลสุ ธมฺเมสุ. โก จาทิ กุสลานํ ธมฺมานํ. สีลญฺจ สุวิสุทฺธํ. ทิฏฺฐิ จ อุชุกา. ยโต โข เต อุตฺติย สีลญฺจ สุวิสุทฺธํ ภวิสฺสติ ทิฏฺฐิ จ อุชุกา, ตโต ตฺวํ อุตฺติย สีลํ นิสฺสาย สีเล ปติฏฺฐาย จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ภาเวยฺยาสิ.[๒๒]

"ดูกรอุตติยะ เพราะเหตุนั้น เธอพึงชำระเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย อะไรคือเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ศีลที่หมดจดดี และความเห็นที่ถูกต้อง คือเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ดูกรอุตติยะ เมื่อศีลของเธอหมดจดดี และความเห็นถูกต้องแล้ว ต่อแต่นั้นเธออาศัยศีลดำรงอยู่ในศีลแล้ว พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔"

เบื้องต้นของกุศลธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอุตติยสูตรข้างต้น มี ๒ ประการ คือ

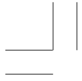
๑. ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ที่บริสุทธิ์ มีประโยชน์เพื่อไม่ให้ตำหนิตัวเอง

๒. ความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) คือ ความเชื่อในกรรมและผลกรรมว่ามีจริง มีประโยชน์เพื่อให้ขวนขวายในการบรรลุความดับทุกข์ หยุดการเวียนว่ายตายเกิดด้วยแรงกรรมที่มีกิเลสเป็นมูลเหตุ

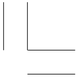
ด้วยเหตุนั้น ศีลและความเห็นที่ถูกต้องจึงเป็นธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติธรรม เป็นพื้นฐานในการเจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธานต่อไป

---

[๒๒] สํ. มหา. ๑๙.๓๘๒.๑๔๔





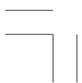
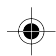
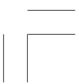


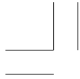


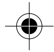


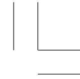
โพธิปักขิยธรรม

โดย พระคันธสาราภิวงศ์



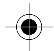
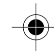






โพธิปักขิยธรรม

โดย พระคันธสาราภิวงศ์

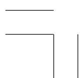
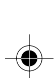
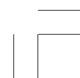
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๔๙

จำนวนพิมพ์ ๑๓,๐๐๐ เล่ม เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการโดย
กองทุนพิมพ์หนังสือธรรมะ สุทฺธจิตฺโต ภิกฺขุ

รูปเล่ม : มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา, ณิชามญชุ์ สิงห์มะโน

ออกแบบ : สุชาติ สิงห์มะโน

พิมพ์ที่ : บุญศิริการพิมพ์



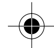




พระบรมศาสดาทรงหลุดพ้นจากบ่วงกิเลสโดยสิ้นเชิงด้วยวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมจิตและพัฒนาปัญญา หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นวิถีทางอบรมจิตและพัฒนาปัญญา ภายใต้ศักยภาพของมนุษย์เพื่อดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ โดยไม่ขึ้นอยู่กับดวงชะตาหรืออำนาจเหนือมนุษย์ใดๆ

หลักธรรมของพระพุทธองค์จึงเปรียบดั่งอัญมณีทรงค่าที่ควรแก่การชื่นชมสนใจ และโพธิปักขิยธรรมอันนำไปสู่หนทางแห่งการตรัสรู้ก็นับเข้าในธรรมเหล่านั้น ซึ่งประกอบด้วย ๗ หมวด ๓๗ ประการ และจัดว่าเป็นแนวปฏิบัติที่บริบูรณ์เพื่อความดับทุกข์ กล่าวโดยย่อ คือ

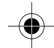
๑. สติปัฏฐาน ๔	ว่าด้วยการเจริญสติรับรู้สภาวธรรมปัจจุบันในกองรูป เวทนา จิต และ สภาวธรรม เพื่อขจัดความผูกพันด้วยตัณหาและความยึดมั่นด้วยทิฏฐิ
๒. สัมมัปปธาน ๔	ว่าด้วยความเพียรชอบเพื่อละอกุศลเก่า ไม่ทำอกุศลใหม่ ทำกุศลใหม่ และเพิ่มพูนกุศลเก่า
๓. อิทธิบาท ๔	ว่าด้วยธรรมที่นำทางสู่ความสำเร็จ อันได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา
๔. อินทรีย์ ๕	ว่าด้วยธรรมที่เป็นใหญ่ปกครองธรรมอย่างอื่นได้ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา
๕. พละ ๕	ว่าด้วยธรรมที่มีกำลัง สามารถครอบงำธรรมที่ตรงกันข้าม มีศรัทธาเป็นต้น



๖. โพชฌงค์ ๗	ว่าด้วยธรรมอันเป็นองค์ประกอบเพื่อความรู้แจ้ง ได้แก่ สติ ธรรมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา
๗. อริยมรรค ๘	ว่าด้วยหนทางอันประเสริฐ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

ผู้เรียบเรียงตระหนักถึงความสำคัญของธรรมเหล่านี้ จึงบรรยายไว้เป็นตอนๆ วันละตอน แก่ผู้สนใจฟังธรรมในวันอุโบสถ ระหว่างจำพรรษา ณ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง พ.ศ.๒๕๔๐ โดยอาศัยพระไตรปิฎกและอรรถกถาที่อธิบายโพธิปักขิยธรรมเป็นหลัก พร้อมทั้งเทียบเคียงกับคำอธิบายภาษาพม่าในหนังสือ โพธิปักขิยธรรม ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) อดีตเจ้าอาวาสสำนักมหาสี จังหวัดย่างกุ้ง และโพธิปักขิยทีปนี ของพระญาณธชมหาเถระ (แลดีสยาดอ) อดีตเจ้าอาวาสวัดแลดี จังหวัดโมงยวา ภายหลังจึงได้ถอดเทปธรรมบรรยายแล้วอัดสำเนาเผยแพร่แก่ท่านสาธุชนผู้สนใจใฝ่ธรรมเป็นครั้งคราวไป

ต่อมาใน พ.ศ.๒๕๔๘ คุณ อัจฉริยา เกตุทัต ปรารภว่าธรรมบรรยายนี้ว่าด้วยแนวทางในการปฏิบัติที่ทรงคุณค่าและเข้าใจง่าย ควรจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มเผยแพร่เพื่อประโยชน์แก่บุคคลทั่วไป จึงให้ความเห็นชอบ และนำมาทบทวนเรียบเรียงภาษา พร้อมทั้งเพิ่มคำอธิบายและเชิงอรรถเพื่อความบริบูรณ์มากขึ้น

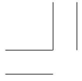

วันหนึ่งได้มีโอกาสพบพระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ของวัดภัททันตะอาสภาราม จังหวัดชลบุรี และเป็นกัลยาณมิตรทางธรรมรูปหนึ่ง จึงปรารภว่าประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการในงานทำบุญอายุของท่าน ท่านได้ตอบยินดี เพราะต้องการเผยแพร่ความรู้ฝ่ายปริยัติที่เอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติ อันเปรียบเสมือนเข็มทิศชี้ทางไปสู่จุดหมายปลายทางของชาวพุทธคือพระนิพพาน ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงจัดพิมพ์ด้วยการสนับสนุนจากกองทุนเพื่อพิมพ์หนังสือธรรมะของท่าน

ขอขอบคุณ คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา และทีมงาน ที่ได้ช่วยออกแบบรูปเล่มและปกอย่างสวยงาม พระเทพพนม สุทฺธิมโน ผู้ช่วยตรวจแก้สภาวธรรม ผ.ศ.นงค์นุช ศรีธนาอนันต์ ผู้ช่วยขัดเกลาภาษาให้สละสลวย คุณดวงใจ มีกังวาล ผู้ช่วยตรวจแก้คำผิด และคุณเนาวนุช ไตรนรพงศ์ ผู้ช่วยตรวจแก้คำผิดและตรวจทานความเรียบร้อยในฐานะผู้อ่านเพื่อให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ถ้ามีข้อผิดพลาดในหนังสืออันเนื่องด้วยกระบวนการพิมพ์หรือความไม่รู้ของผู้เรียบเรียง ก็ต้องขออภัยท่านผู้อ่าน ณ โอกาสนี้ และจะปรับปรุงแก้ไขตามคำทักท้วงต่อไป

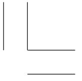
หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนจุดประกายปัญญาที่เอื้อให้การปฏิบัติธรรมดำเนินไปในวิถีทางที่ถูกต้องอย่างแท้จริง

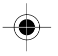
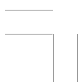
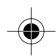
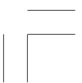
พระคันธสาราภิวงศ์
วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง
๒ กรกฎาคม ๒๕๔๙

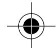
๓๗ วัดท่ามะโอ
ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเมือง
จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐
โทร. ๐๕๔-๒๒๘๘๑๙
Email : tamaoh24@gmail.com







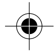




อนุโมทนา

หลักธรรมของพระบรมศาสดาเปรียบได้ดั่งรัตนะล้ำค่าอันควรแก่สาธุชนทั้งหลายจะสนใจใฝ่ศึกษา ทำความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้องและลึกซึ้ง ในวาระแห่งปีอันเป็นมงคลสมัยที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช มหาราช ทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี และเป็นปีที่อาตมามีอายุเวียนมาครบ ๕๐ ปีอีกด้วยนี้ อาตมาจึงปวารณาตนไว้ว่า จะจัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ทรงคุณค่ายิ่งสักหนึ่งเล่ม เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวผู้ทรงเป็นองค์พุทธมามกะ และเป็นองค์อัครศาสนูปถัมภก ที่ได้ทรงเอื้อเฟื้อเกื้อกูลให้พระพุทธศาสนาดำรงจีรังยั่งยืนอยู่ได้และเจริญรุ่งเรืองอยู่ภายใต้พระบรมโพธิสมภารเสมอมา

ต่อมาไม่นาน อาตมาได้แวะเยี่ยมเยียนพระคันธสาราภิวงศ์ แห่งวัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง ผู้เป็นกัลยาณมิตรทางธรรม ท่านได้ปรารภว่ากำลังประสงค์จะพิมพ์หนังสือ โพธิปักขิยธรรม อันเป็นธรรมที่นำไปสู่หนทางแห่งการตรัสรู้ เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการ อาตมารู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่ง จึงรับอาสาที่จะจัดหาทุนและจัดพิมพ์หนังสืออันทรงคุณค่านี้ตามที่ท่านประสงค์

ขออนุโมทนากับกุศลเจตนาของ พระคันธสาราภิวงศ์ ผู้เปี่ยมด้วยเมตตาปรารถนาจะแบ่งปันให้สาธุชนทั้งหลายได้เรียนรู้ในข้อธรรมที่มากด้วยคุณค่านี้ ท่านได้พากเพียรศึกษาค้นคว้าและรจนาหนังสือ โพธิปักขิยธรรม เล่มนี้ขึ้น ทั้งได้บรรยายด้วยภาษาง่ายๆ โดยมุ่งหวังให้สาธุชนทั่วไปที่แม้มิได้ศึกษาพระไตรปิฎกหรือพระอภิธรรมใดๆ มาก่อน ก็ยังสามารถอ่านและเข้าใจในหลักธรรมล้ำค่านี้ได้อย่างง่ายดาย อันจะเป็นการเผยแพร่ความรู้ฝ่ายปริยัติที่เอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติให้กว้างขวางต่อไปอีกทางหนึ่ง

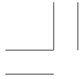




ขออนุโมทนากับ คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา และทีมงาน ที่ได้ตั้งใจออกแบบจัดรูปเล่มอย่างประณีต คุณสุนทรา สว่างวงศากุล ที่รับเป็นเจ้าภาพค่าใช้จ่ายในการจัดทำอาร์ตเวิร์ก พระเทพพนม สุทฺธิมโน ผู้ช่วยตรวจแก้สภาวธรรม ผ.ศ.นงค์นุช ศรีธนาอนันต์ ผู้ช่วยขัดเกลาภาษาให้สละสลวย คุณเนาวนุช ไตรนรพงศ์ และคุณดวงใจ มีกังวาล ผู้ช่วยตรวจแก้คำผิดในระหว่างที่เตรียมการจัดพิมพ์

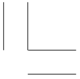
ขอน้อมถวายมหากุศลที่ได้รับจากการเผยแพร่ธรรมเป็นทานในครั้งนี้แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ผู้ทรงคุณอันประเสริฐ ขอจงทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน เพื่อทรงเปล่งพระบุญญาธิการปกเกล้าชาวไทยให้ร่มเย็นตลอดไป และขอให้กุศลนี้จงเป็นพลวปัจจัยส่งให้พระคันธสาราภิวงศ์ผู้รจนาหนังสือเล่มนี้ ตลอดจนคณะผู้จัดทำและเจ้าภาพทุกท่านที่ร่วมบริจาคในการจัดพิมพ์ จงเจริญรุ่งเรืองไพบูลย์ทั้งทางโลกและทางธรรม จนกว่าจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน เทอญ

พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต

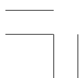
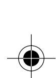
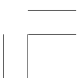
วัดภัททันตะอาสภาราม
๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ
ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง
จังหวัดชลบุรี ๒๐๒๒๐
โทร. ๐๑-๗๑๓๐๗๖๔
Email: prathongman@hotmail.com
www.sati99.com

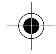


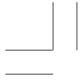




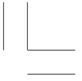
สารบัญ

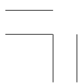
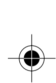
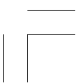



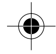







สติปัฏฐาน ๔

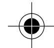



สติปัฏฐาน ๔

วันนี้อาตมาจะบรรยายเกี่ยวกับความหมายของสติปัฏฐาน และแนวทางการเจริญสติปัฏฐานโดยสังเขป

ความหมายของ สติ

คำว่า "สติปัฏฐาน" เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์คือ สติ + ปัฏฐาน "สติ" แปลว่า การระลึกรู้อารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว ระลึกรู้อารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง หรืออาจเป็นการระลึกรู้อกุศลกรรมซึ่งเคยทำมาก่อน การระลึกรู้เช่นนี้ไม่จัดว่าเป็นสติตามหลักการปฏิบัติธรรม เพราะสติตามนัยนี้เป็นสภาวธรรมฝ่ายดี หมายถึง การระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีใจครอง




ส่วนการที่นักปฏิบัติคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้ว หรือคิดถึงเรื่องในอนาคต การระลึกรู้เช่นนั้นจัดว่าเป็นความฟุ้งซ่าน หรืออุทธัจจะ ไม่ใช่เป็นสติที่แท้จริง แม้การระลึกถึงอกุศลกรรมซึ่งเคยทำมาก่อน ก็ไม่ใช่สติ แต่เป็นกุกกุจจะ คือ ความเดือดร้อนรำคาญใจในอกุศลกรรมที่ได้กระทำไว้แล้ว หรือในกุศลกรรมที่ยังไม่ได้กระทำ

ความจริงแล้ว การระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะเป็นสภาวะพองยุบของท้อง, สภาวะเคลื่อนไหวของเท้า, เวทนาที่เป็นความรู้สึกทางกายและใจ, สภาวธรรมทางจิตต่างๆ เช่น จิตที่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความฟุ้ง เป็นต้น หรือสภาวธรรมการเห็น เป็นต้น เหล่านี้จัดว่าเป็นสภาวธรรมที่กำลังเกิดขึ้นกับเราในปัจจุบันขณะและเป็นอารมณ์ของการเจริญสติปัฏฐาน

นักปฏิบัติทุกคนควรทำตัวเป็นเด็กแรกเกิด
ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต
อยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว

เราไม่มีอดีต ไม่มีความผูกพันใดๆ ทั้งสิ้นที่เคยมีมาก่อน และไม่มีอนาคต ไม่มีความคาดหวัง ไม่มีภาระใดๆ มีแต่สภาวธรรมทางกายและใจ หรือรูปกับนามที่เกิดขึ้นเพียง ๒ อย่างเท่านั้น เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติจึงไม่ควรหวนระลึกถึงอารมณ์ที่เคยผ่านมา หรือคาดหวังอารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง พึงจดจ่อตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อย่างเดียว



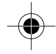


การเจริญสติปัฏฐาน
เปรียบเสมือนกับการดูสายน้ำ

เวลาที่ดูสายน้ำอยู่ จะเห็นสายน้ำไหลไปอยู่ข้างหน้า บางครั้งไหลเร็ว บางครั้งไหลช้า บางครั้งสายน้ำขุ่นมัว แต่บางครั้งสายน้ำก็ใสสะอาด คนดูไม่อาจบังคับสายน้ำให้ไหลเร็วหรือไหลช้า และไม่อาจทำให้สายน้ำใสสะอาดหรือขุ่นมัวตามความต้องการ เพราะเป็นคนละส่วนกัน

การเจริญสติปัฏฐานก็เช่นเดียวกัน ขอให้นักปฏิบัติรับรู้ว่า สภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นสภาวธรรมซึ่งเกิดตามธรรมชาติ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ตราบใดที่ยังมีร่างกายนี้อยู่ ตราบนั้นก็ยังมีกองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรมการเห็นเป็นต้น สภาวธรรมเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และนักปฏิบัติไม่ควรปรุงแต่ง รวมทั้งนำตนเข้าไปพัวพันกับสภาวธรรมเหล่านี้ ทุกขณะที่เราคิดว่าสภาวธรรมเหล่านี้เป็นตัวของเรา ขณะนั้นคือความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี

ความสำคัญผิดประกอบด้วยอวิชชาความไม่รู้สภาวธรรม
ตามความเป็นจริง
อวิชชานั้นทำให้ชาวโลกต้องเวียนว่ายตายเกิด
อยู่ในสังสารวัฏอันยาวนาน

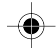






เราทั้งหลายคงเคยสังเกตว่า เวลาที่มีความทุกข์ เช่น มีความโกรธปรากฏขึ้น เราจะนำตัวของเราเองไปพัวพันอยู่กับความโกรธนั้น รู้สึกว่าความโกรธนั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงทำให้เกิดความทุกข์ใจ แต่ในการเจริญสติปัฏฐาน นักปฏิบัติจะต้องไม่นำตัวเองเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ต้องวางใจเป็นกลาง เพียงแต่รับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง เวลาที่ปรากฏการเคลื่อนไหวของท้อง การเคลื่อนของเท้า เวลาที่มีเวทนา มีจิตฟุ้งซ่าน หรือมีสภาวธรรมการเห็นเป็นต้น การระลึกรู้ปัจจุบันอารมณ์เหล่านี้จัดว่าเป็นการไม่นำตัวของเราเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์เหล่านี้ และอารมณ์เหล่านี้ก็ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของตัวเรา เป็นเพียงสภาวธรรมซึ่งเกิดตามเหตุปัจจัย

เมื่อยังมีลมหายใจเข้าออกอยู่ สภาวะพองยุบก็มีอยู่ ตราบใดที่เรายังมีวาโยธาตุ ตราบนั้นก็ยังเคลื่อนไหวร่างกายได้ เวลาที่มีทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเจ็บ ปวด ชา หรือคัน ถ้านักปฏิบัติรู้สึกว่าเราเจ็บอยู่ ก็แสดงว่ายังนำตัวเองไปพัวพันอยู่กับความรู้สึกนั้น โดยถือว่าความรู้สึกดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา ความรู้สึกเช่นนี้ในภาษาบาลี เรียกว่า “สักกายทิฏฐิ” หรือ “อัตตานุทิฏฐิ” คือ ความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษหรือสตรี เนื่องจากมีความสำคัญว่า สภาวธรรมเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา จึงทำให้มีเรา มีของเรา และมีการแยกเพศออกเป็นบุรุษ หรือสตรี




ลักษณะของสติพบในคัมภีร์เนตติปกรณ์[๑] ว่า อปิลาปนลกฺขณา สติ *(สติมีลักษณะทำให้จิตไม่เลื่อนลอย)* หมายถึง ในขณะที่นักปฏิบัติมีสติตามรู้สภาวธรรมปัจจุบัน จิตของเขาจะไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่นจากปัจจุบันที่กำหนดอยู่ โดยไม่คิดถึงอดีตหรืออนาคต เพราะฉะนั้นโบราณาจารย์จึงได้เปรียบสติว่าเหมือนสมอเรือ ที่ทำให้เรือไม่เคลื่อนไหวไปตามแรงลม

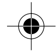
หากขาดสติตามรู้สภาวธรรมปัจจุบัน
จิตก็จะซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ
เหมือนม้าพยศวิ่งออกนอกเส้นทาง

นักปฏิบัติบางท่านถามว่า เหตุใดจึงฟุ้งซ่านมากในขณะนั่งกรรมฐาน อาตมาตอบว่า เพราะไม่มีสตินั่นเอง เมื่อนักปฏิบัติไม่มีสติอยู่กับสภาวธรรมปัจจุบัน ความฟุ้งซ่านจึงเกิดขึ้นได้ง่าย แต่ถ้ามีสติกำกับอยู่ ความฟุ้งซ่านย่อมไม่เกิดขึ้น

นอกจากนั้น ความฟุ้งซ่านก็จัดว่าเป็นอกุศลอย่างหนึ่ง คือ อุทธัจจเจตสิก ทุกคนคิดฟุ้งซ่าน ยกเว้นพระอรหันต์ นักปฏิบัติจึงไม่ควรหงุดหงิดกับความฟุ้งซ่าน ควรกำหนดรู้เท่าทัน โดยรู้สึกตัวว่า เมื่อกี้นี้ได้คิดฟุ้งซ่านไปแล้ว มีสภาวะความคิดเกิดขึ้นแล้ว แต่ไม่สนใจเรื่องที่คิดอยู่ ถ้านักปฏิบัติกำหนดรู้ได้เท่าทัน ความฟุ้งซ่านก็เป็นอารมณ์ของสติได้ทันที ไม่จัดว่าเป็นนิวรณ์ที่รบกวนการปฏิบัติแต่อย่างใด

---

[๑] เนตฺติ. หน้า ๒๙



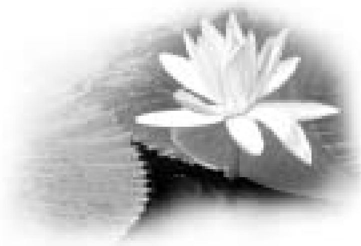

ท่านสาธุชนทั้งหลาย ในสมัยก่อนมีพระเถระรูปหนึ่งนำไม้ไปเขี่ยอุจจาระของท่าน ไม่ทราบว่าควานหาอะไรอยู่ โยมอุปัฏฐากถามว่า "ท่านอาจารย์ทำอะไรอยู่" ท่านตอบว่า "อาตมากำลังแสวงหาความเกิดดับในสิ่งนี้อยู่" อันที่จริงความเกิดดับซึ่งเป็นไตรลักษณ์นั้น พระพุทธองค์ตรัสสอนให้แสวงหาในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีใจครองนี้ ไม่ใช่ไปแสวงหาภายนอกร่างกาย

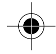
อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค
เกิดขึ้นภายในร่างกายที่ยาววาหนาคืบกว้างศอกนี้

อริยสัจ ๔ ไม่ได้เกิดภายนอกร่างกายของเรา กล่าวคือ

๑. ทุกข์ สภาวะที่ไร้แก่นสาร คือ ขันธ์ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ปรากฏอยู่ในร่างกายนี้

๒. ทุกขสมุทัย เหตุเกิดของทุกข์ คือ ตัณหาที่เกิดขึ้นในใจของเรา เป็นความพอใจเพลิดเพลินติดใจในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖




๓. ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ คือ ความดับแห่งสภาวธรรมทางกายและใจทั้งหมด ความดับทุกข์นี้เกิดภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีใจครองนี้เหมือนกัน กล่าวคือ ในขณะที่นั่งกรรมฐานแล้ว นักปฏิบัติสามารถรับรู้สภาวะเคลื่อนไหวของท้อง หรือรับรู้สภาวะย่างเท้าในขณะเดินจงกรมก่อน ต่อมาสภาวธรรมทางกายและใจทั้งหมดได้ถึงความดับสูญ ในขณะที่นักปฏิบัติได้รับรู้ถึงความดับสูญนั้น การรับรู้อย่างนี้เป็นทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ปรากฏอยู่ภายในร่างกายนี้เช่นเดียวกัน

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ทางแห่งความพ้นทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นภายในร่างกายนี้ เพราะเราจะต้องเจริญศีล สมาธิ ปัญญา โดยเจริญสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เป็นต้น ภายในร่างกายนี้เท่านั้น

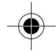
พระพุทธองค์ตรัสว่า ตราบใดที่บุคคลยังไม่อาจหยั่งรู้อริยสัจ ตราบนั้นเขาจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏนี้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

จตุนฺนํ อริยสจฺจานํ อนนุโพธา อปฺปฏิเวธา เอวมิทํ ทีฆมทฺธานํ สนฺธาวิตํ สํสริตํ มมญฺเจว ตุมฺหากญฺจ.[๒]

“ระยะทางอันยาวไกลอย่างนี้ อันเราและท่านเร่ร่อนไปแล้ว ท่องเที่ยวไปแล้ว เพราะมิได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔”

---

[๒] ที. มหา. ๑๐.๑๕๕.๓๒

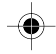





เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นการประกอบด้วยสติที่ตามรู้สภาวธรรมทางกายและใจตามความเป็นจริง สภาวธรรมทางกายหรือรูป คือ ความเคลื่อนไหวทางร่างกาย เช่น สภาวะพองยุบในขณะนั่งกรรมฐาน หรือสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าในขณะเดินจงกรม สภาวธรรมทางจิตหรือนาม คือ เวทนาหรือความรู้สึกทางกายหรือใจ หรือจิตที่ประกอบด้วยความโลภ จิตที่ประกอบด้วยความโกรธ จิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน หรือสภาวธรรมการเห็น เป็นต้น

การเจริญสติปัฏฐานเป็นเพียงการรับรู้สภาวธรรมที่กำลังเกิดขึ้น
โดยไม่นำตัวเราไปพัวพันว่า
อารมณ์เหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา
และไม่ปรุงแต่งให้เป็นไปตามต้องการ

เวลาทุกขเวทนาเกิดขึ้น ก็พึงตามรู้เวทนานั้นตามความเป็นจริง ไม่ต้องปรุงแต่งทุกขเวทนาโดยอยากให้หายปวด หรือไม่อยากให้มีความปวด เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย หน้าที่ของนักปฏิบัติคือตามรู้อารมณ์เหล่านั้น โดยสักแต่รู้ ไม่ปรุงแต่ง ไม่วิเคราะห์วิจารณ์ว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

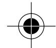




ความหมายของ ปัฏฐาน

แนวทางของการเจริญสตินั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้โดยตรงด้วยคำว่า "ปัฏฐาน" คำว่า "ปัฏฐาน" แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ หมายถึง ความจดจ่ออย่างต่อเนื่อง เพราะฉะนั้น "สติปัฏฐาน" จึงหมายถึง การระลึกรู้ การตามรู้ หรือการกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง

ความจดจ่อ คือ การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานโดยละเอียด ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ในเวลานั่ง เดิน เป็นต้น เช่น เมื่อสภาวะพองปรากฏ นักปฏิบัติควรพยายามตามรู้สภาวะพองนั้น ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เมื่อสภาวะยุบปรากฏ ก็ตามรู้สภาวะยุบนั้น ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด จัดเป็นการจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานในแต่ละขณะ โดยไม่หวนคิดถึงอารมณ์อื่น

ความต่อเนื่อง คือ การตามรู้สภาวธรรมปัจจุบันโดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางทวารใดก็กำหนดรู้ได้ทันปัจจุบัน กล่าวคือ จะเกิดที่จักขุทวาร คือ ตา, โสตทวาร คือ หู, ฆานทวาร คือ จมูก, ชิวหาทวาร คือ ลิ้น, กายทวาร คือ กาย, หรือมโนทวาร คือ ใจ จะไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นหลุดออกไป พยายามกำหนดรู้สภาวธรรมทุกอย่างที่มาปรากฏอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึงหลับ เวลาตื่นควรกำหนดจิตที่ตื่นว่า"ตื่นหนอ" หลังจากนั้น เวลาลืมตากำหนดว่า"เปิดหนอ" เวลาลุกขึ้นก็กำหนดว่า "ขึ้นหนอ" หรือ "ลุกหนอ" แม้อิริยาบถย่อยต่างๆ นักปฏิบัติก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้ ๕ ครั้งขึ้นไปในขณะขึ้น ลง เหยียด คู้ ฯลฯ จึงจะประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

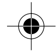



ความหมายของ สติปัฏฐาน

สรุปความว่า "สติปัฏฐาน" หมายถึง การกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบัน โดยจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบันในแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง ความจดจ่อมีลักษณะเพ่งจิตลงไปที่อารมณ์กรรมฐาน และกำหนดรู้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีส่วนขาดส่วนเกิน เช่น ในเวลานั่งกรรมฐาน กำหนดรู้สภาวะพองยุบ หรือในขณะเดินจงกรม กำหนดรู้สภาวะเบาในเวลายก สภาวะผลักดันในเวลาย่าง และสภาวะหนักในเวลาเหยียบ พยายามจดจ่อสภาวะเคลื่อนไหวเหล่านั้นอย่างบริบูรณ์ ไม่ขาดไม่เกิน มีความครบถ้วนในการกำหนดรู้

นักปฏิบัติควรจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง
เหมือนนักกีฬาที่วิ่งแข่งอยู่ในสนาม

นักกีฬาต้องจดจ่อกับการวิ่งของตนและวิ่งให้ต่อเนื่อง โดยไม่รับรู้ว่าเขาเป็นใคร นาย ก หรือนาย ข หรือเมื่อได้รับรางวัลแล้วจะทำอย่างไรกับรางวัลที่ได้รับ หรือถ้าแพ้การแข่งขันแล้วจะทำอย่างไร จิตของเขาในตอนนั้นจดจ่อกับการวิ่งเพียงอย่างเดียว วิ่งไปให้ต่อเนื่อง วิ่งด้วยพละกำลังอย่างเต็มที่ สติของนักปฏิบัติที่เพ่งไปจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบันก็มีนัยเดียวกัน คือ จดจ่ออย่างบริบูรณ์ครบถ้วน ไม่มีส่วนขาด ไม่มีส่วนเกิน พยายามให้คำบริกรรมกับสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นพร้อมกัน แม้ความต่อเนื่องในการปฏิบัติตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิทก็เป็นสิ่งสำคัญที่นักปฏิบัติพึงกระทำ


อารมณ์ของสติปัฏฐาน

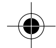
คำว่า สติปัฏฐาน เป็นคำไวพจน์ของสัมมาสติ คือ การระลึกชอบ พระพุทธองค์ตรัสว่า สัมมาสติดังกล่าวมีอารมณ์ ๔ ประเภท คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม[๓]

อดีตไม่มีจริง เหมือนความฝัน
อนาคตก็เป็นจินตนาการที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง
ความจริงของชีวิตปรากฏในปัจจุบัน

ข้อนี้เปรียบเหมือนคนที่แหงนหน้ามองท้องฟ้าเมื่อเห็นสายฟ้าแลบ จะเห็นประจักษ์ความแปรปรวนนั้นได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ตามรู้สิ่งที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะ[๔]



[๓] ที. มหา. ๑๐.๔๐๒.๒๘๐
[๔] ม.อุ. ๑๔.๒๗๒.๒๔๑

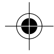

 

แนวการปฏิบัติในขณะนั่งกรรมฐาน

เมื่อนั่งกรรมฐาน ควรหายใจตามปกติ ตามรู้สภาวะพองยุบ บริกรรมว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ" โดยรับรู้สภาวะตึงในขณะพอง และสภาวะหย่อนในขณะยุบ เมื่อท้องเริ่มพอง ให้บริกรรมว่า "พอง" และบริกรรมว่า "หนอ" เมื่อสภาวะพองสิ้นสุดลง อย่าบริกรรมยาวๆ เพราะจะทำให้จิตรับรู้คำบริกรรมเป็นอารมณ์ตลอดเวลา และอย่าใส่ใจต่อสัณฐานของท้องหรือร่างกาย

ความจริงสภาวะพองยุบของท้องมีวงกว้างประมาณ ๑ คืบ การเกิดสภาวะพองยุบจึงมีขนาดแตกต่างกันออกไปในแต่ละระยะ บางขณะพองออกที่ท้องใต้สะดือบ้าง เหนือสะดือบ้าง ด้านบนของท้องบ้าง ด้านล่างบ้าง ด้านซ้ายบ้าง ด้านขวาบ้าง เป็นต้น นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะพองยุบตามความเป็นจริง

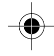
ในระหว่างการปฏิบัติธรรมนี้ นักปฏิบัติบางท่านอาจเกิดความฟุ้งซ่านและความโงกง่วง พึงสังเกตว่า ความฟุ้งซ่านนั้นเกิดขึ้นในเวลาเริ่มพองหรือยุบหรือสุดพองสุดยุบ ถ้านักปฏิบัติรู้สึกว่ามีความโงกง่วงหรือมีความฟุ้งซ่านในขณะที่มีทั้งสภาวะพองยุบเกิดขึ้นทั้ง ๒ อย่าง หมายถึง การขาดความจดจ่ออารมณ์กรรมฐาน


ความจริงจิตซึ่งจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก มีความจดจ่อที่แม้จะหลับตาลงก็รับรู้ถึงสภาวะเคลื่อนไหวตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุดได้เหมือนมองเห็นด้วยตาของเราเอง แม้จะหลับตาลงก็ยังเห็นทางใจได้ชัดเจน ถ้านักปฏิบัติได้พยายามจดจ่อที่สภาวธรรมปัจจุบันตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ก็จะทำให้ความโงกง่วงหรือความฟุ้งซ่านไม่เกิดในขณะนั้น

ความง่วงย่อมเกิดแก่นักปฏิบัติ
ที่มีความเพียรจดจ่อน้อยกว่าสมาธิ
แต่ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นเพราะความเพียรมีมากกว่าสมาธิ

ความจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบันจัดว่าเป็นอุบายอย่างหนึ่งในการขจัดความโงกง่วงและความฟุ้งซ่าน ในเวลาเกิดสภาวะพองยุบเหล่านั้น นักปฏิบัติบางท่านอาจรู้สึกว่า ความฟุ้งซ่านหรือความโงกง่วงเกิดขึ้นในขณะสุดยุบหรือสุดพอง จัดว่าเขาได้รู้ถึงช่วงว่างของสภาวะดังกล่าว คือ สภาวะพองกับยุบเป็นคนละส่วนกัน เมื่อสภาวะพองดับลงแล้ว สภาวะยุบจึงเกิดขึ้น เมื่อสภาวะยุบดับลงแล้ว สภาวะพองจึงเกิดขึ้น ช่วงสิ้นสุดของสภาวะพองมักจะไม่ปรากฏชัด เพราะตามกายภาพเมื่อพองแล้วมักยุบทันที แต่หลังจากยุบลงแล้วสภาวะพองมักไม่เกิดขึ้นทันที จะมีช่วงว่างเล็กๆ อยู่ช่วงหนึ่ง ในขณะนั้นถ้านักปฏิบัติขาดสติกำหนดรู้ โดยไม่กำหนดรู้อารมณ์อะไรเลย ก็จะทำให้เกิดความง่วงหรือความฟุ้งซ่านแทรกซ้อนขึ้นมา ดังนั้น เมื่อนักปฏิบัติรู้สึกว่ามีช่วงว่างอยู่ในขณะที่สภาวะยุบสิ้นสุดลง พึงเพิ่มคำบริกรรมว่า “ถูกหนอ” หรือ “ถูกหนอๆ” ๑ หรือ ๒ ครั้ง เพื่อให้สติต่อเนื่องในขณะนั้น



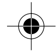



ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรู้สึกว่า สภาวะพองยุบแผ่วเบาไม่ปรากฏชัด ลักษณะดังกล่าวเกิดจากการที่ร่างกายสงบด้วยกำลังสมาธิ ทำให้ลมหายใจค่อยๆ แผ่วเบาตามธรรมชาติ ในขณะนั้นควรกำหนดว่า "ถูกหนอ" โดยรับรู้สภาวะสัมผัสที่นิ้วมือสัมผัสกัน หรือสภาวะสัมผัสที่ริมฝีปาก

สภาวะสัมผัส คือ
การกระทบระหว่างรูปธรรมสองอย่าง
ไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี อยู่ในสภาวะสัมผัสนี้

อนึ่ง การสัมผัสกันของกายประสาทย่อมก่อให้เกิดสมาธิดีกว่าการสัมผัสของร่างกายกับผ้าหรือพื้น จึงควรกำหนดรู้สภาวะสัมผัสที่นิ้วมือหรือริมฝีปาก จะมีผลให้เกิดสมาธิเร็วกว่าการกำหนดที่สะโพกหรือตาตุ่มที่ไม่มีกายประสาทสัมผัสกัน

ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรู้สึกสภาวะคันตามร่างกาย ใบหน้า แขน ขา เพราะร่างกายของเรามีต่อมขนมากมาย มีจุดที่ถูกยุงกัด มดกัด และร่างกายของเราก็คือรูปซึ่งมีสภาวธรรมแปรปรวนชัดเจน จึงปรากฏสภาวะคันยุบยับบ้าง ปวดแสบปวดร้อนบ้าง เจ็บเหมือนถูกเข็มแทงบ้าง ก็พึงตามรู้สภาวะต่างๆ ซึ่งเกิดในร่างกาย


แนวการปฏิบัติในขณะเดินจงกรม

การเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิเร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติควรกระทำให้ดีที่สุด สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมจะส่งผลให้การนั่งและการทำอิริยาบถย่อยมีคุณภาพตามไปด้วย นักปฏิบัติควรเดินอย่างเป็นธรรมชาติ มีวิธีเดินง่ายๆ ดังนี้

ท่าเดินจงกรมที่สำคัญ คือ

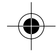
๑. ยกส้นเท้าสูงๆ เป็นจุดเล็กๆ ที่ปลายเท้า จะทำให้ไม่เกร็งข้อเท้า

๒. ก้าวเท้ายาวราว ๑ ช่วงเท้าหรือเศษ ๓ ส่วน ๔ ของเท้า (นักปฏิบัติใหม่ควรก้าวยาวราว ๑ ช่วงเท้าก่อน จะทำให้ไม่เดินเกร็ง)

๓. มองไกลๆ ทอดสายตาลงต่ำราว ๔ หรือ ๕ เมตร อย่าจ้องพื้น เพราะจะทำให้เวียนศีรษะ (ต่อมาเมื่อจิตมีสมาธิดีขึ้น สายตาก็จะทอดใกล้ไปเอง)

๔. เอาใจไปไว้ที่เท้า รับรู้สภาวะยก ย่าง เหยียบ ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด โดยเดินให้ต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ อย่าหยุดในระยะใดระยะหนึ่ง พึงรับรู้สภาวะเบาในขณะยก สภาวะผลักดันในขณะย่าง และสภาวะหนักในขณะเหยียบ

๕. บริกรรมสั้นๆ ว่า ยก ย่าง เหยียบ ในตอนเริ่มมีสภาวะยก ย่าง และเหยียบเท่านั้น อย่าบริกรรมยาวๆ เพราะจะทำให้เราไปรับรู้คำบริกรรม ซึ่งเป็นบัญญัติเป็นอารมณ์




๖. เวลาเหยียบ อย่าทิ้งน้ำหนักที่ส้นเท้า จะทำให้เจ็บส้นเท้า ควรเหยียบเบาๆ พอเหยียบสุดแล้วจึงทิ้งน้ำหนักที่ฝ่าเท้าด้านหน้า จะทำให้เข่างอเล็กน้อยและตัวโยกเมื่อทิ้งน้ำหนัก ถ้าตัวไม่โยกก็จะปวดหลังในโอกาสต่อมา

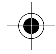
๗. กระพริบตาบ่อยๆ ในขณะเดินจงกรม ตามปกติคนเรามักกระพริบตาราว ๕-๖ ครั้ง ต่อ ๑ ย่างก้าว แต่บางคนไม่ค่อยกระพริบตาในขณะเดินจงกรม ส่งผลให้เดินเกร็ง แต่เราไม่ต้องกำหนดการกระพริบตา ให้ถือว่าเหมือนเป็นฉากหลังเท่านั้น

๘. ทุกขณะที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านในเวลาเดินให้หยุดเดิน แล้วกำหนดว่า “คิดหนอ” โดยหยุดเดินในระยะยกและเหยียบ แต่เวลาย่าง ก็ย่างไปด้วยแล้วกำหนดว่า “คิดหนอ” ไปด้วยทันที ถ้าหยุดในช่วงย่าง อาจทำให้เดินเซได้ และให้หลับตากำหนดความฟุ้งซ่าน

๙. เวลาเดินไปไหนมาไหนที่ไม่ใช่เดินจงกรม ให้กำหนดว่า “ย่างหนอ”

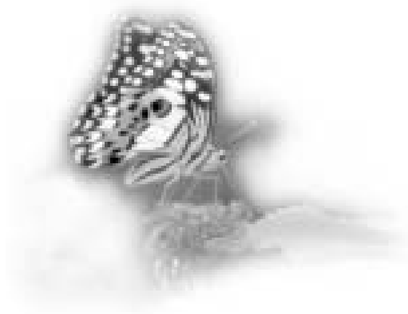
๑๐. เมื่อเดินสุดทางแล้วให้หลับตา บริกรรมว่า “ยืนหนอ” ๑๐ ครั้ง โดยรับรู้สภาวะตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด แล้วลืมตาเดินจงกรมต่อไป อย่างไรก็ตาม ในวันแรกๆ ของการปฏิบัติยังไม่ควรกำหนดว่า “ยืนหนอ” เมื่อเดินเท้าเบาแล้วจึงควรกำหนดอย่างนี้

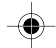



การเดินจงกรมสำคัญกว่าการนั่งกรรมฐาน เพราะพระพุทธองค์ได้แสดงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการ จะขอกล่าวถึงเฉพาะประการที่ ๕ คือ จงฺกมาธิคโต สมาธิ จิรฏฺจิติโก โหติ *(สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน)* พระอรรถกถาจารย์ได้ขยายความว่า สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมก่อให้เกิดสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔

การเดินจงกรมนั้นเหมือนการชาร์จแบตเตอรี่รถ ถ้าท่านทั้งหลายยังเดินจงกรมไม่ดี ขายังสั่นในเวลาเดิน เดินเซ หรือไม่อาจรับรู้สภาวะเบา ผลักดันและหนักในเวลายก ย่าง และเหยียบ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนรถที่ขาดการชาร์จแบตเตอรี่ ส่งผลให้นั่งกรรมฐานไม่มีคุณภาพ คือ ไม่ปรากฏสภาวะพองยุบ หรือมีทุกขเวทนาได้ง่าย และทำให้ไม่รับรู้สภาวะเบาหนักในเวลาทำอิริยาบถย่อยอีกด้วย






การกำหนดรู้ธาตุกรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบพองยุบตามที่ท่านปฏิบัติอยู่ จัดอยู่ในหมวดกายานุปัสสนา คือ การตามรู้กองรูป คำว่า กาย นั้นไม่ใช่หมายถึงร่างกายซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติ แต่หมายถึงกองรูป คือ ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังพระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาฐิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อิมสฺมึ กาเย ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตูติ.[๕]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้"

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเตวาสี วา คาวึ วธิตฺวา จตุมหาปเถ พิลโส วิภชิตฺวา นิสินฺโน อสฺส. เอวเมว ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาฐิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิสฺมึ กาเย ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตูติ.[๖]

"คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้"

จงเห็นร่างกายโดยความเป็นธาตุ
อย่าเห็นโดยความเป็นตัวตน

---

[๕] ที. มหา. ๑๐.๓๗๘.๒๖๒
[๖] ที. มหา. ๑๐.๓๗๘.๒๖๒-๖๓





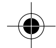
ในขณะที่นักปฏิบัติตามรู้สภาวะพองยุบอยู่ แม้ในเบื้องแรกสัณฐานของท้องจะปรากฏ แต่หลังจากนั้นไม่นานจะรู้สึกว่าสัณฐานของท้องหายไป มีเพียงกองลมที่หย่อนบ้าง ตึงบ้าง กองลมนี้จัดเป็นวาโยธาตุ นอกจากนั้น ในอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน หรือในอิริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ขึ้นลง ฯลฯ ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ด้วยอำนาจของวาโยธาตุทั้งนั้น กล่าวคือ

- *การยืน* เป็นสภาวะตั้งตรงของร่างกายทุกส่วน เป็นลักษณะตึงของวาโยธาตุ
- *การเดิน* เป็นสภาวะเคลื่อนไหวที่เบาบ้าง ผลักดันบ้าง หนักบ้าง
- *การนั่ง* เป็นสภาวะตึงของร่างกายส่วนบน และหย่อนของร่างกายส่วนล่าง
- *การนอน* เป็นสภาวะเหยียดออกของร่างกาย

แม้การเหยียดแขน การคู้แขน การก้าว ถอย การถือบาตร ถือจีวร เปลี่ยนจีวร เปลี่ยนเสื้อผ้า รับประทานอาหาร ขับถ่าย เป็นต้น เหล่านี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของธาตุลมคือวาโยธาตุ วาโยธาตุจึงเป็นธาตุสำคัญยิ่งในการปฏิบัติธรรม

อย่างไรก็ตาม แม้วาโยธาตุจะเป็นธาตุหลักในการปฏิบัติ แต่จัดว่านักปฏิบัติได้เจริญธาตุทั้ง ๔ ในขณะเดียวกัน เช่น

- สภาวะแข็งหรืออ่อนของร่างกายทุกส่วนหรือบางส่วน จัดเป็นลักษณะแข็งหรืออ่อนของปฐวีธาตุ
- สภาวะไหลของร่างกายที่เหมือนละลายเป็นน้ำ หรือสภาวะเกาะกุมเหมือนมียางเหนียวติดเท้า จัดเป็นลักษณะไหลหรือเกาะกุมของอาโปธาตุ
- สภาวะเย็นหรือร้อนตามร่างกาย จัดเป็นลักษณะเย็นหรือร้อนของเตโชธาตุ
- สภาวะหย่อนหรือตึงของอาการพองยุบ จัดเป็นลักษณะหย่อนหรือตึงของวาโยธาตุ




กายานุปัสสนาเป็นหลักในการปฏิบัติธรรม

แม้สติปัฏฐานจะมี ๔ อย่าง คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม มีการเห็นเป็นต้น แต่พระพุทธองค์ทรงเน้นเรื่องการเจริญกายานุปัสสนามากกว่าสติปัฏฐานอื่น ดังพระพุทธดำรัสว่า

อมตํ เตสํ ภิกฺขเว อปริภุตฺตํ, เยสํ กายคตา สติ อปริภุตฺตา.[๗]

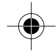
"บุคคลเหล่าใดมิได้เสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมมิได้เสวยอมตธรรม"

อมตํ เตสํ ภิกฺขเว ปริภุตฺตํ, เยสํ กายคตา สติ ปริภุตฺตา.[๘]

"บุคคลเหล่าใดเสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมเสวยอมตธรรม"

การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ตามที่ท่านทั้งหลายเจริญอยู่นี้ เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงเน้นให้นักปฏิบัติพยายามกำหนดรู้ อย่างไรก็ตาม ในขณะที่รูปคือธาตุทั้ง ๔ ปรากฏชัดเจนแล้ว นามคือเวทนา จิต และสภาวธรรมการเห็นเป็นต้น ย่อมจะปรากฏชัดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ เมื่อนักปฏิบัติสามารถรู้ว่ามีเพียงกองลมเท่านั้นในร่างกายในเวลานั่งกรรมฐาน ไม่มีสัณฐานของร่างกาย หรือสัณฐานของท้อง เวลาเดินจงกรมรู้สึกว่าเป็นเพียงกองลม ถึงไม่มีสัณฐานของเท้า หรือรู้สึกว่าเป็นสายน้ำที่ไหลอยู่ใต้ฝ่าเท้า ความรู้สึกเช่นนี้คือภาวะที่รูปได้ปรากฏชัดเจนขึ้นแล้ว และในขณะนั้นนามก็จะเริ่มปรากฏชัดเจนขึ้น

---
[๗] องฺ. ทุก. ๒๐.๖๐๐.๔๕
[๘] องฺ. ทุก. ๒๐.๖๐๐.๔๕

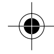






การกำหนดรู้ทุกขเวทนา

ในเบื้องแรกของการปฏิบัติ ทุกขเวทนายังไม่ค่อยชัดเจนนัก ต่อเมื่อเวลาล่วงไป ๓ หรือ ๔ วัน ยิ่งกำหนดทุกขเวทนาเพียงใด มักรู้สึกว่าทุกขเวทนานั้นค่อยๆ ทวีความรุนแรงมากขึ้น อันที่จริงแล้ว ทุกขเวทนามิได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น แต่เพราะจิตของนักปฏิบัติจดจ่อทุกขเวทนาได้ชัดเจน จึงทำให้รับรู้ลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือ สภาวะทนได้ยาก จะเห็นได้ว่าเวลาที่เราไม่ได้เจริญกรรมฐาน เช่น ดูหนัง ดูละคร ยุงกัดก็ไม่รู้สึกเจ็บ แต่ในเวลาปฏิบัติธรรมนั่งกรรมฐาน ยิ่งกำหนดก็ยิ่งรู้สึกเจ็บ เพราะจิตรับรู้ทุกขเวทนาชัดเจนอย่างสมบูรณ์ จึงเข้าใจว่าเป็นสภาวะที่ทนได้ยาก

บางครั้งอาจรู้สึกปวดมากจนทนไม่ไหว แต่พอลืมตาขึ้นความปวดหายไปไหนไม่ทราบ ครั้นหลับตากำหนดอีก ก็พบกับความปวดอีก พอลืมตาขึ้นคิดว่าจะลุกเดิน ยังไม่ทันขยับร่างกาย ความปวดไม่ทราบว่าหายไปไหน ท่านทั้งหลายสังเกตไหมว่าเวลารู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรง ตอนนั้นไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเราที่เจ็บอยู่ ไม่มีความรู้สึกว่ามีสัณฐานของร่างกายที่ปวดอยู่

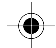



อย่าอยากให้ทุกขเวทนาหาย
หรือไม่อยากให้ทุกขเวทนาเกิดขึ้น
เพราะจัดเป็นโลภะและโทสะ

การกำหนดรู้ทุกขเวทนานี้ไม่ใช่เพื่อให้เวทนาหายไป แต่เพื่อให้รู้แจ้งลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือ สภาวะทนได้ยาก ไม่ใช่บุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ต่อมาปัญญาหยั่งรู้ลักษณะทั่วไปของทุกขเวทนา คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จะปรากฏขึ้นเอง เช่น รู้สึกว่าเวทนาดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นนาน เมื่อเกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะ หลังจากนั้นก็จะหายไป โดยเคลื่อนที่แล้วหายไปบ้าง จางหายไปเหมือนควันบุหรี่บ้าง บางขณะกำหนดเพียงครั้งหรือสองครั้งก็หายไป แต่ในบางขณะก็ต้องกำหนดเป็นเวลานาน การหายไปของทุกขเวทนาก็มีความแตกต่างกันในระยะหนึ่งๆ ในช่วงนี้จัดว่านักปฏิบัติได้เกิดปัญญาหยั่งรู้ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของทุกขเวทนา

ด้วยเหตุดังกล่าว พระพุทธองค์จึงได้สอนให้นักปฏิบัติพยายามอดทนต่อทุกขเวทนา เพราะการอดทนเป็นขันติสังวรณ์ หมายถึง ความอดทนไม่เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา อย่างไรก็ตาม ถ้านักปฏิบัติรู้สึกว่าทุรนทุราย ก็ควรลุกขึ้นเดินจงกรมเพื่อสร้างสมาธิไว้ข่มทุกขเวทนาในโอกาสต่อไป

นักปฏิบัติควรตามรู้ทุกขเวทนาเหมือนไม่ใช่ส่วนหนึ่งของตัวเรา
เหมือนเรามองดูคนที่ไม่รู้จักด้วยใจเป็นกลาง


หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ ให้กำหนดรู้อารมณ์ที่ชัดเจน ได้แก่ สภาวะพองยุบ สัมผัส ทุกขเวทนา เป็นต้น ดังสาธกในคัมภีร์วิสุทธิมรรค-มหาฎีกาว่า

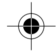
ยถาปากฏํ วิปสฺสนาภินิเวโส.[๙]

"นักปฏิบัติพึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ชัดเจน"

ถ้าหากรู้สึกว่าทุกขเวทนาชัดเจน นักปฏิบัติควรจดจ่อตามรู้เวทนานั้น แต่ถ้ารู้สึกว่าทุกขเวทนาจางไปไม่ชัดเจน ก็พึงกำหนดสภาวะพองยุบที่ชัดเจนมากกว่า โดยเฉลี่ยนักปฏิบัติควรนั่งกรรมฐานราว ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก ไม่จำเป็นจะต้องนั่งถึง ๒-๓ ชั่งโมงจนกว่าทุกขเวทนาจะหาย เพราะทุกขเวทนาเป็นแขกไม่ได้รับเชิญที่เราไม่สามารถจะไล่ไปได้ สภาวธรรมนี้เป็นอนัตตาซึ่งบังคับบัญชาไม่ได้ ความจริงแล้วทุกขเวทนาเกิดจากการวางท่าไม่สมดุลด้วยการนั่งเป็นเวลานาน ทำให้เกิดความรู้สึกทนได้ยากที่เรียกว่า "ทุกขเวทนา" เวทนาดังกล่าวถูกครอบงำได้ด้วยอำนาจของสมาธิเท่านั้น และสมาธิก็ไม่ใช่เกิดขึ้นด้วยการนั่งกรรมฐานอย่างเดียว แต่ยังเกิดขึ้นด้วยการเดินจงกรมและกำหนดรู้อิริยาบถย่อยโดยละเอียดด้วย

ตราบใดที่นักปฏิบัติเดินจงกรมไม่ดีและ
กำหนดรู้อิริยาบถย่อยไม่ละเอียด
ตราบนั้นเขาย่อมไม่อาจครอบงำทุกขเวทนาได้อย่างแน่นอน

[๙] วิสุทฺธิ. ฎี. ๒.๔๓๒




การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย

การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ขึ้น ลง เป็นต้น นอกเหนือจากอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ อันได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้านักปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถย่อยน้อย ก็จะส่งผลให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นอยู่เสมอ และนักปฏิบัติจะพูดกับตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ความฟุ้งซ่านเปรียบเสมือนน้ำที่รั่วเข้ามาในเรือ
นักปฏิบัติเหมือนคนที่พายเรือไปด้วย วิดน้ำที่รั่วเข้ามาในเรือด้วย

การกระทำเช่นนั้นย่อมส่งผลให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เพราะการกำหนดอิริยาบถย่อยได้ดีย่อมส่งผลให้การเดินจงกรมมีคุณภาพ การเดินจงกรมที่มีคุณภาพย่อมส่งผลให้การนั่งมีคุณภาพ และการนั่งที่มีคุณภาพก็ส่งผลให้การกำหนดอิริยาบถย่อยมีคุณภาพไปด้วยเช่นเดียวกัน

ในระหว่างปฏิบัติธรรมอยู่ นักปฏิบัติควรเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยให้ช้ามากที่สุด โดยเฉพาะในระหว่างรับประทานอาหาร ควรปฏิบัติช้าๆ แล้วกำหนดโดยละเอียด อย่าขยับมือสองข้างพร้อมกัน มือขวาควรจับช้อนไว้เสมอ มือซ้ายควรวางไว้บนโต๊ะหรือวางมือลง ใช้มือซ้ายเมื่อจำเป็นเท่านั้น







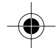
บางท่านอาจจะสงสัยว่าทำไมต้องเคลื่อนไหวให้ช้า เมื่อเรากลับบ้านแล้วก็ทำช้าๆ อย่างนี้ไม่ได้ แต่ท่านทั้งหลายไม่ใช่นักปฏิบัติตอนกลับไปบ้านแล้ว เพราะถ้าท่านยังเป็นนักปฏิบัติอยู่ ก็จะจำบ้านของตัวเองไม่ได้ มีสภาวธรรมทางกายและใจเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่มีนาย ก ไม่มีนาย ข เราจึงจำบ้านของตนไม่ได้ เราไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ดังนั้น ในระหว่างการปฏิบัติธรรมอยู่ จะต้องปฏิบัติให้ต่างกับเวลาอยู่บ้าน

ในสังยุตตนิกาย ชนปทกัลยาณีสูตร[๑๐] มีเรื่องเล่าว่า สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ แคว้นสุมภะ ได้ตรัสอุปมาว่า มีนางชนบทกัลยาณีนางหนึ่งผู้งดงามชำนาญการขับร้องฟ้อนรำ ได้มาขับร้องฟ้อนรำแสดงแก่ฝูงชน ขณะนั้นมีบุรุษคนหนึ่งถือหม้อดินที่มีน้ำมันเต็มเปี่ยมมา และมีบุรุษอีกคนหนึ่งถือดาบตามหลังกล่าวว่า ขอให้เธอจงเดินผ่านนางชนบทกัลยาณีนี้ จงเดินผ่านบริษัทที่กำลังดูละครนี้ โดยอย่าให้น้ำมันในหม้อดินหก หากน้ำมันในหม้อดินหกเพียงหยดเดียว เราจะใช้ดาบที่เงื้ออยู่ฟันศีรษะของเธอ

พระพุทธองค์ตรัสถามเหล่าภิกษุว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสำคัญข้อความนั้นอย่างไร บุรุษที่ถือหม้อน้ำมันจะประคับประคองหม้อ เดินอย่างระมัดระวังไม่ให้หก เขาก็จะไม่เหลียวดูนางชนบทกัลยาณี ไม่เหลียวดูบริษัทที่มาชมนางฟ้อนรำขับร้องอยู่ ใช่หรือไม่”



[๑๐] สํ มหา. ๑๙.๓๘๖.๑๔๗




เหล่าภิกษุทูลตอบว่า “พระพุทธเจ้าข้า บุรุษผู้นั้นจะต้องจดจ่อต่อการเดิน เขาไม่เหลียวไปดูนางชนบทกัลยาณี และฝูงชนที่คลาคล่ำในขณะนั้น เพราะถ้าน้ำมันหกแม้หยดเดียว ศีรษะของเขาก็จะหลุดจากบ่า”

พระพุทธองค์ตรัสว่า “การเจริญสติก็เหมือนการถือหม้อน้ำมัน นักปฏิบัติต้องพยายามประคองสติของตนเอาไว้ให้อยู่กับสภาวธรรมปัจจุบัน เหมือนบุรุษที่พยายามประคองหม้อน้ำมันไม่ให้หยดลง เขาต้องพยายามเดินอย่างเชื่องช้า และไม่เหลียวดูอารมณ์รอบข้าง”

พระกัจจายนเถระผู้เป็นเอตทัคคะในการขยายความย่อให้พิสดาร กล่าวไว้ในเถรคาถาว่า

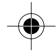
จกฺขุมาสฺส ยถา อนฺโธ　　โสตวา พธิโร ยถา
ปญฺญวาสฺส ยถา มูโค　　พลวา ทุพฺพโลริว.[๑๑]

“แม้มีตาก็ควรทำเป็นคนตาบอด แม้มีหูก็ควรทำเป็นคนหูหนวก แม้มีปัญญาก็ควรทำเป็นคนใบ้ แม้มีพละกำลังก็ควรทำเป็นคนไร้กำลัง”

ข้อความนี้กล่าวถึงการไม่สนใจอารมณ์ที่มาปรากฏภายนอก กล่าวคือ

- แม้มีดวงตาก็ต้องแสร้งทำเป็นคนตาบอด ไม่สนใจต่ออารมณ์ข้างนอกที่ดูอยู่ โดยสักแต่กำหนดว่า “เห็นหนอ” เมื่อพบเห็นสิ่งที่รบกวนการปฏิบัติธรรม
- แม้มีหูก็ต้องแสร้งทำเป็นคนหูหนวก ไม่สนใจสิ่งที่ได้ยินอยู่ สักแต่กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” เมื่อได้ยินเสียงที่รบกวนการปฏิบัติธรรม

[๑๑] ขุ. เถร. ๒๖.๕๐๑.๓๔๔, มิลินฺท. ๓๗๖

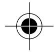




- แม้มีปัญญาก็ต้องแสร้งทำเป็นคนใบ้ คือ แม้บุคคลอื่นจะถามอะไรก็ไม่ตอบ เพราะการพูดนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียสมาธิง่าย
- แม้มีกำลังก็ต้องแสร้งทำเป็นคนไร้กำลัง ทำอากัปกิริยาอย่างเชื่องช้า

ท่านทั้งหลายจะสังเกตว่า ในเวลาที่เหยียดมือ ถ้ากำหนดว่า "เหยียดหนอ" ครั้งเดียว การรับรู้จะไม่ชัดเจน แต่ถ้ากำหนดละเอียดว่า "เหยียดหนอๆๆ" อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง หรือ "คู้หนอๆ" หรือ "ขึ้นหนอๆ" หรือ "ลงหนอๆ" อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง จะทำให้อากัปกิริยานั้นชัดเจนมาก เรื่องนี้เหมือนการเคี้ยวอาหารช้าๆ ส่งผลให้รับรู้รสชาติของอาหารได้ อากัปกิริยาเคลื่อนไหวต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน เราต้องพยายามเคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้า จึงจะสามารถรับรู้การเคลื่อนไหวโดยละเอียดได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเหยียดแขน และการคู้แขน ควรจะพยายามกำหนดรู้ให้ได้อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง แต่สำหรับนักปฏิบัติใหม่ที่ทำไม่ได้ก็ควรจะกำหนดให้ได้อย่างน้อย ๕ ครั้ง คือ กำหนดว่า "เหยียดหนอๆๆๆๆ" ประมาณ ๕ ครั้งก่อน เมื่อทำ ๕ ครั้งได้แล้วจึงค่อยเพิ่มจาก ๕ ครั้งเป็น ๑๐ ครั้ง ก็จะทำให้เคยชินกับการปฏิบัติมากขึ้น เหมือนการขับรถต้องเข้าเกียร์หนึ่งก่อน

คำบริกรรมที่ใช้มากในขณะกำหนดอิริยาบถย่อย คือ
"ขึ้นหนอ" "ลงหนอ" "เหยียดหนอ" และ "คู้หนอ"



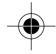

ในเวลาอาบน้ำควรจะใช้มือข้างเดียวถูตัว เวลาเข้าห้องน้ำรวม ไม่ใช่ห้องน้ำส่วนตัว ไม่ต้องกำหนดละเอียดมากนัก ไม่ต้องกำหนดในห้องน้ำช้าๆ ว่า "เหยียดหนอ" "คู้หนอ" แล้วให้คนอื่นเข้าแถวรอคิวนานโดยกำหนดว่า "โกรธหนอ" หน้าห้องน้ำ ดังนั้น ในเวลาอาบน้ำหรือเข้าห้องน้ำไม่จำเป็นต้องกำหนดให้ละเอียดมากนัก สักแต่รู้ตัวก็ถือว่าเพียงพอแล้ว เวลาหวีผมหรือสระผม ควรเคลื่อนไหวโดยใช้มือข้างเดียว อย่าเคลื่อนไหวมือสองข้างพร้อมกัน เพราะถ้าเคลื่อนไหวพร้อมกันจะทำให้กำหนดละเอียดไม่ได้

บทสรุป

เมื่อสติดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ สมาธิคือความตั้งมั่นในสภาวธรรมก็จะปรากฏขึ้น แล้วปัญญาที่หยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นเอง

การเจริญปัญญาเหมือนการสีไม้สองท่อนอย่างต่อเนื่อง
ทำให้เกิดความร้อนและเปลวไฟ
การสีไม้เหมือนสติ ความร้อนเหมือนสมาธิ
และเปลวไฟเหมือนปัญญา

ปัญญาที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรมนี้ มีหลายขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การรับรู้สภาวธรรมเบาหนัก นั่นคือปัญญาขั้นแรก แล้วต่อไปปัญญานี้จะพัฒนามากขึ้นจนกระทั่งหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวธรรมเบาหนักได้ นั่นคือเราได้สั่งสมหน่วยกิตหรือเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาไว้ในกระแสจิต เพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป

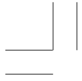




พระพุทธองค์ตรัสอุปมาไว้ในอังคุตตรนิกาย ภาวนาสูตร[๑๒] ว่า การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติ เมื่อสติสมาธิมีความต่อเนื่องและมีพลัง ปัญญาหยั่งรู้สภาวธรรมทางกายกับใจก็จะปรากฏเอง โดยไม่ต้องใคร่ครวญพิจารณา จัดเป็นภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการอบรมจิต เหมือนแม่ไก่กกไข่อย่างต่อเนื่อง ไออุ่นของแม่ไก่ย่อมซึมซับเข้าไปในไข่ ทำให้ไข่ไม่เน่า ทำให้ยางเหนียวที่เปลือกไข่ค่อยๆ แห้งไป ทำให้เปลือกไข่ค่อยๆ บางลง ทำให้กรงเล็บและจงอยปากของลูกไก่แข็งขึ้น และทำให้ลูกไก่เติบโตขึ้น ในที่สุดลูกไก่จะเติบโตเต็มที่แล้วเจาะเปลือกไข่ออกมาได้เอง ในเรื่องนี้ การกกไข่อย่างต่อเนื่องเหมือนสติ ไออุ่นเหมือนสมาธิ ยางเหนียวเหมือนตัณหา อวิชชาเหมือนเปลือกไข่ กรงเล็บและจงอยปากของลูกไก่เหมือนปัญญา ส่วนลูกไก่เหมือนนักปฏิบัติ

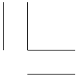


---

[๑๒] องฺ. สตฺตก. ๒๓.๗๑.๑๐๓

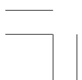
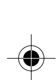
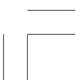


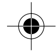







สัมมัปปธาน ๔


สัมมัปปธาน ๔

ความหมายของ สัมมัปปธาน

คำว่า "สัมมัปปธาน" เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ คำ คือ สัมมา + ปธาน "สัมมา" แปลว่า โดยชอบ "ปธาน" แปลว่า ความเพียร สัมมัปปธาน ๔ จึงหมายถึง ความเพียรโดยชอบ คือ ความเพียรที่ต่อเนื่อง ไม่ลดละ ความเพียรที่ทำไปอย่างครึ่งๆ กลางๆ ทำแล้วหยุดทำ ไม่เรียกว่า สัมมัปปธาน

ความเพียรที่ทำอย่างต่อเนื่องไม่ลดละเท่านั้น
จึงเรียกว่าสัมมัปปธาน

ในหมวดสติปัฏฐาน ๔ ที่อธิบายมาแล้ว สติปัฏฐานตรงกับสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ สัมมาสติ แปลว่า การระลึกชอบ คือ การระลึกอย่างต่อเนื่องในกองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม สัมมัปปธานก็เหมือนกัน แปลว่า ความเพียรชอบ มีความหมายเหมือนสัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์ ๘

อนึ่ง สัมมัปปธาน หรือสัมมาวายามะ ในพระสูตรบางแห่งพบรูปว่า อาตาปะ คือ ความเพียรเผากิเลส โดยไม่ยอมให้กิเลสเกิดขึ้นในใจของเรา







สัมมัปปธาน ๔

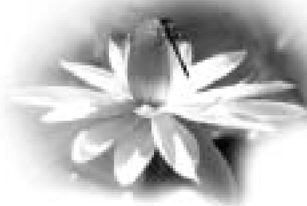
สัมมัปปธาน ๔[๑๓] คือ

๑. ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ (อนุปฺปนฺนานํ ปาปกานํ อกุสลานํ ธมฺมานํ อนุปฺปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

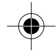
๒. ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า (อุปฺปนฺนานํ ปาปกานํ อกุสลานํ ธมฺมานํ ปหานาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

๓. ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ (อนุปฺปนฺนานํ กุสลานํ ธมฺมานํ อุปฺปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

๔. ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า (อุปฺปนฺนานํ กุสลานํ ธมฺมานํ ฐิติยา อสมฺโมสาย ภิยฺโยภาวาย เวปุลฺลาย ภาวนาย ปาริปูริยา ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)



[๑๓] สํ. มหา. ๑๙.๖๕๑.๒๑๔




ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่

ข้อที่ ๑ คือ "ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่" หมายความว่าอกุศลบางอย่างนั้นเราไม่เคยทำมาก่อน แต่อาจรับรู้จากการกระทำของบุคคลอื่น โดยรับรู้เรื่องที่บุคคลอื่นได้ทำอกุศลด้วยการเห็น ได้ยิน หรืออ่านจากตำรา เช่น ในพระสูตรต่างๆ พบเรื่องของคนที่ทำอกุศลแล้วไปเกิดเป็นเปรตบ้าง สัตว์ดิรัจฉานบ้าง เมื่อเรารู้ว่าอกุศลเหล่านี้ไม่ดี ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราไม่เคยทำมาก่อน ก็พยายามตั้งใจที่จะละอกุศลเหล่านั้นโดยดำริว่าจะไม่ทำอกุศลเหล่านั้นตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนถึงวันปรินิพพาน คือ ไม่เพียงแต่ในภพนี้เท่านั้น แม้ในภพหน้าต่อๆ ไป เราก็พยายามตั้งใจที่จะไม่ทำอกุศลกรรมเช่นนั้น

ที่จริงแล้วความเพียรประเภทนี้ หมายถึง การตัดสาเหตุของการทำอกุศล คือ อกุศลมูล หรือรากเหง้าของอกุศล ๓ อย่างอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เมื่อเราสามารถตัดมูลเหตุของอกุศลทั้ง ๓ อย่างนี้ได้ ก็จะไม่ทำอกุศลอื่นๆ อีกต่อไป

ความประพฤติในปัจจุบันที่เป็นอกุศลทางกาย วาจา หรือใจ
มีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความหลง

เมื่อนักปฏิบัติตั้งใจว่า เราจะพยายามไม่ทำอกุศลใหม่ ก็คือความพยายามในการกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยการพิจารณาโทษของอกุศล หรือด้วยการกำหนดรู้ในปัจจุบัน แล้วละอกุศลเหล่านั้นด้วยการเจริญสติปัฏฐาน





ในเวลาที่ความโกรธเกิดขึ้น เราจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในอกของตนเอง และถ้ารับเอาความอึดอัดนั้นไว้ ก็จะเป็นทุกข์ นักปฏิบัติจึงอย่ารับเอาสิ่งที่ไม่ดีไว้ในใจ ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความโกรธ หรือความหลง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากตัวเรา ไม่ใช่เกิดจากคนอื่น สมมุติว่ามีคนใดคนหนึ่งมากล่าวร้ายเรา ถ้าเราไม่โกรธ ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าเราโกรธ ความอึดอัด ความทุกข์ใจ ความหงุดหงิด ความเร่าร้อนใจ ความไม่สบายใจ จะเกิดขึ้นเผาผลาญตัวเราในขณะนั้น

จงทิ้งขยะใจ
เหมือนทิ้งขยะในบ้าน

แม้ในใจเราก็เหมือนกัน ควรทิ้งความโกรธ ความไม่พอใจที่มีอยู่ทั้งหมด ให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ใจเราเศร้าหมอง เร่าร้อน กระวนกระวาย อึดอัด

นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ความโลภเป็นต้นตามอาการนั้นๆ โดยบริกรรมว่า "โลภหนอ" "ชอบหนอ" หรือ "โกรธหนอ" แต่ผู้ที่ไม่เคยเจริญสติปัฏฐานมาก่อน ก็ยากที่จะกำหนดเช่นนี้ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ควรเจริญโยนิโสมนสิการ คือ พิจารณาอกุศลมูลว่ามีโทษ แล้วไม่ต้องการให้มีในใจของเราอีกต่อไป





ความโลภ ความโกรธ และความหลง ทำให้บุคคลที่ถูกความโลภเป็นต้นครอบงำมีความยินดีพอใจสิ่งที่ตนต้องการ ไม่พอใจสิ่งที่ตนไม่ต้องการ หรือสงสัยลังเลใจในคุณของพระไตรรัตน์ เขาไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล ปราศจากปัญญาเหมือนอยู่ในห้องมืด ดังพระพุทธดำรัสว่า

ลุทฺโธ อตฺถํ น ชานาติ　　ลุทฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสติ
อนฺธนฺตมํ ตทา โหติ　　ยํ โลโภ สหเต นรนฺติ.[๑๔]

"คนโลภย่อมไม่รู้เหตุ คนโลภย่อมไม่รู้ผล ความมืดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่ความโลภครอบงำชน"

กุทฺโธ อตฺถํ น ชานาติ　　กุทฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสติ
อนฺธนฺตมํ ตทา โหติ　　ยํ โกโธ สหเต นรนฺติ.[๑๕]

"คนโกรธย่อมไม่รู้เหตุ คนโกรธย่อมไม่รู้ผล ความมืดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่ความโกรธครอบงำชน"

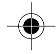
มูฬฺโห อตฺถํ น ชานาติ　　มูฬฺโห ธมฺมํ น ปสฺสติ
อนฺธนฺตมํ ตทา โหติ　　ยํ โมโห สหเต นรนฺติ.[๑๖]

"คนหลงย่อมไม่รู้เหตุ คนหลงย่อมไม่รู้ผล ความมืดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่ความหลงครอบงำชน"

ดังนั้น ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ จึงเป็นความเพียรในการละอกุศลมูล ๓ อย่าง คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลงนั้นเอง

---

[๑๔] ขุ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, ขุ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, ขุ. จูฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓
[๑๕] ขุ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, ขุ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, ขุ. จูฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓
[๑๖] ขุ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, ขุ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, ขุ. จูฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓

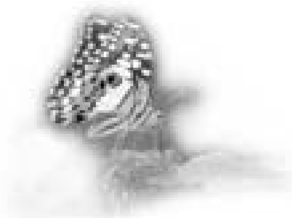


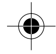

ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า

ข้อที่ ๒ คือ "ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า" อกุศลเก่า คือ บาป หรือความประพฤติไม่ดี ทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเราได้กระทำไว้ อกุศลที่เราได้เคยทำมาแล้วในภพก่อนๆ เราจำไม่ได้ว่าได้ทำอะไรบ้าง เพราะทุกคนก็เคยทำกันมาแล้ว แต่ในข้อความนี้ พระพุทธองค์ระบุถึงอกุศลที่เราได้เคยทำมาในภพนี้และสามารถระลึกได้ หมายถึง ประพฤติไม่ดีทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย อกุศลดังกล่าวเป็นอกุศลเก่าที่เคยเกิดขึ้นแล้ว เพราะเราได้กระทำไว้และจดจำได้

คำว่า ปหานาย วายาโม (*เพียรเพื่อละ*) หมายความว่า มีความตั้งใจในการละอกุศลเหล่านั้น โดยตั้งใจว่าเมื่อก่อนเราอาจเคยผิดศีลมาก่อนด้วยการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ดื่มสุราเมรัย ก็ตั้งใจที่จะงดเว้นจากอกุศลเหล่านั้น ความตั้งใจดังกล่าวเป็นความเพียรเพื่อละ

ความเพียรเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง ผู้ไม่มีความเพียรไม่อาจดำรงอยู่ในโลกได้ ทุกคนต้องประกอบอาชีพ มีความเพียรที่จะแสวงหาทรัพย์เพื่อเลี้ยงชีพ เลี้ยงดูบุตรภรรยา ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน นักปฏิบัติต้องประกอบด้วยความเพียรในการปฏิบัติ



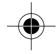



ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่

ข้อที่ ๓ คือ "ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่" หมายความว่า ความเพียรที่จะบำเพ็ญกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นในกระแสจิตของตนให้เกิดขึ้น มีบุญกุศลหลายอย่างที่เราไม่เคยทำกันมาก่อน บางท่านอาจไม่เคยเจริญสมถภาวนา บางท่านอาจไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา ชาวพุทธส่วนใหญ่มักให้ทานและรักษาศีลแล้ว แต่อาจขาดการเจริญสมถะหรือวิปัสสนา

การเจริญสมถภาวนามีความสำคัญพอสมควร อาตมาจะแนะนำให้สวดมนต์ในตอนเช้าหรือตอนเย็น เพื่อระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ หรือแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นกุศลที่สำคัญยิ่งกว่าสมถภาวนา เพราะการเจริญสมถภาวนา มีมาก่อนสมัยพุทธกาล แต่การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นทางสายตรงที่ให้ผลบรรลุมรรค ผล นิพพาน สามารถกำจัดกิเลสโดยสิ้นเชิง

ผู้ที่ไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา
ควรประกอบความเพียรโดยตั้งใจว่า
เราจะเจริญวิปัสสนาเพื่อการบรรลุธรรมในพระศาสนา
แม้จะมิได้บรรลุในชาตินี้
ก็เป็นการสั่งสมเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาในชาติต่อไป






มีกุศลอื่นหลายประการซึ่งบางท่านทำเป็นประจำ แต่บางท่านอาจมิได้ทำ เช่น การถวายน้ำและดอกไม้แด่พระพุทธเจ้า ชาวพุทธควรจะถวายน้ำและดอกไม้ในเวลาเช้าหลังจากตื่นนอน โดยกล่าวคำถวายว่า "ข้าพเจ้าขอถวายน้ำและดอกไม้แด่พระพุทธเจ้า ขอให้กุศลนี้จงเป็นปัจจัยต่อพระนิพพาน ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญนี้ให้แก่บิดามารดา ปู่ยาตายาย ญาติพี่น้อง เจ้ากรรมนายเวร ผู้มีอุปการคุณ เทวาอารักษ์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้ท่านเหล่านั้นจงได้รับส่วนบุญนี้แล้วมีความสุขกายสุขใจตามสมควรแก่อัตภาพของตนเถิด"

บางท่านอาจจะสงสัยว่า พระพุทธเจ้าฉันน้ำที่เราถวายไม่ได้ เหตุใดจึงถวายน้ำให้พระองค์ ความจริงการถวายน้ำถือว่าเป็นการแสดงความเคารพของเราต่อบุคคลที่ควรเคารพ โดยถือว่าพระพุทธเจ้ายังดำรงพระชนม์อยู่ในใจของเรา อาตมาขอยกตัวอย่างของพระเถระชาวพม่า ชื่อว่า พระวายามเถระ โดยสังเขป

ท่านพำนักอยู่ ณ วัดปรักกมาราม ในภูเขาสะกาย วัดของท่านอยู่ทางทิศใต้ของภูเขาสะกาย เป็นอุโมงค์ซึ่งเข้าไปข้างใน กล่าวกันว่าท่านปรารถนาพุทธภูมิ และในถ้ำของท่านก็มีรูปพระพุทธเจ้าประทับอยู่ มีเตียงนอน มีเตียงที่บรรทมของพระพุทธเจ้า มีฉลองพระบาทที่พระพุทธเจ้าทรงสวมใส่

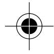




พระวายามเถระไม่พูดในระหว่าง ๑ ปี คือ ภายใน ๑ ปีท่านจะพูดเพียงวันเดียวในวันวิสาขบูชา นอกจากวันนั้นท่านจะไม่พูด แต่จะเจริญกรรมฐานของท่านเท่านั้น ท่านถือธุดงค์ทั้ง ๑๓ ข้อ เช่น ฉันมื้อเดียว ไม่นอนตลอดคืน เมื่อถึงเวลากลางคืนท่านก็เดินจงกรมบ้าง นั่งกรรมฐานบ้าง ใครอยากจะมานั่งกรรมฐานตลอดคืนก็มานั่งกับท่าน

ท่านอาศัยอยู่ในถ้ำนี้มาเกือบ ๓๐ ปี ภายในถ้ำมีพระพุทธรูป และท่านก็ถือว่าพระพุทธรูปองค์นี้เหมือนเป็นพระพุทธเจ้าซึ่งดำรงพระชนม์อยู่ ในเวลาเช้าท่านจะเอาผ้าชุบน้ำเช็ดพระพักตร์ เหมือนปรนนิบัติพระพุทธองค์ด้วยตัวเอง ใช้แปรงสีฟันแปรงให้ ถวายน้ำดื่มและอาหารบิณฑบาตซึ่งบิณฑบาตมาได้ เมื่อถวายพระพุทธรูปแล้วจึงฉันเพียงมื้อเดียว

การเดินบิณฑบาตของท่านก็แปลกมาก ท่านไม่เดินไกล เดินใกล้ๆ จากศาลาฟังธรรมนี้ถึงประตูวัดท่ามะโอ ห่างประมาณ ๕๐ เมตร ท่านเดินเพียงเท่านี้ ถ้าไม่มีใครใส่บาตรท่านก็เดินกลับไปฉันน้ำแล้วก็ปฏิบัติธรรมต่อ แต่มีคนนับพันไปยืนรอเพื่อใส่บาตรท่าน คนที่มันดเลย์จะต้องตื่นประมาณตีสองหรือตีสาม แล้วก็ขับรถไป รออยู่ที่หน้าประตูวัดของท่าน และท่านก็มีกฎข้อหนึ่งว่า ถ้ารับอาหารเต็มบาตรแล้วก็จะไม่รับเกินกว่านั้น คนที่ไปสายก็จะไม่ได้ใส่บาตรท่าน โยมที่มันดเลย์บอกว่าอย่างช้าที่สุดต้องตื่นตีสามแล้วขับรถไปรอ จึงจะได้ใส่บาตร ถ้าตื่นตีสี่เดินทาง เมื่อไปถึงก็มีคนเป็นร้อยๆ พันๆ รออยู่ หมดโอกาสใส่บาตร






ประวัติของท่านมีมากมาย ซึ่งเกี่ยวกับสิ่งอัศจรรย์ต่างๆ กล่าวกันว่า มีครั้งหนึ่ง โยมผู้ชายคนหนึ่งไม่ทราบว่ามาจากไหน ไปนั่งกรรมฐานร่วมกับท่านพร้อมกับโยมอื่นๆ แต่โยมคนนี้ทนง่วงไม่ไหว พอสัปหงกไปทีหนึ่งก็ไม่ไหวแล้ว นอนราบกับพื้น ปรากฏว่ากลายเป็นพญานาค เป็นงูตัวใหญ่เต็มถ้ำทีเดียว ทำให้เป็นที่แตกตื่นตกใจของคนที่มานั่งกรรมฐาน ตอนนี้ท่านมรณภาพไปแล้วเกือบ ๓๐ ปี

บุคคลที่ถวายดอกไม้แล้วไปเกิดในสวรรค์ จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ในกาลต่อมา มีพบหลายเรื่องในเถรคาถาและเถรีคาถา ในเถรคาถามีพระเถระรูปหนึ่งนามว่า กิงสุกะ แปลว่า พระเถระทองกวาว กล่าวคือ เมื่อชาติก่อนท่านเห็นดอกทองกวาวสวยงามมาก ได้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าแล้วประณมมือขึ้นพร้อมกับระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยอำนาจของการประคองอัญชลีระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ท่านเวียนตายเวียนเกิดเป็นเทวดาบ้าง มนุษย์บ้าง ไม่ไปเกิดในทุคติภูมิเลย ในที่สุดก็บรรลุเป็นพระอรหันต์

บัดนี้ เรามีดอกไม้สด และระลึกถึงคุณของพระพุทธองค์ ได้ถวายดอกไม้แด่พระพุทธองค์ด้วยมือของเรา ก็จะได้บุญมากกว่านั้น

ไม่ว่าพระพุทธองค์จะดำรงพระชนม์อยู่ หรือปรินิพพานแล้ว
จิตที่เลื่อมใสเป็นหลักสำคัญ





มีพระพุทธดำรัสในเรื่องนี้ว่า

ติฏฺฐนฺเต นิพฺพุเต จาปิ สเม จิตฺเต สมํ ผลํ
เจโตปณิธิเหตุ หิ สตฺตา คจฺฉนฺติ สุคฺคตึ.[๑๗]

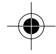
“เมื่อจิตเสมอกันในพระพุทธเจ้าผู้ดำรงพระชนม์อยู่หรือปรินิพพานแล้ว ย่อมมีผลเสมอกัน เพราะเหล่าสัตว์ย่อมไปสู่สุคติ เพราะความตั้งใจเป็นเหตุ”

การตั้งจิตเลื่อมใสในพระพุทธองค์แล้วถวายดอกไม้นี้ ไม่จำเป็นจะต้องซื้อดอกไม้ทุกวัน เมื่อดอกไม้ยังไม่เหี่ยว ก็ให้เปลี่ยนน้ำในแจกันทุกวัน ก็จัดว่าเป็นการถวายดอกไม้ใหม่เช่นเดียวกัน หลังจากเปลี่ยนดอกไม้ใหม่แล้ว ดอกไม้เก่าก็นำไปทิ้งในที่สมควรไม่สกปรก

นอกจากนี้ บุญกุศลต่างๆ ยังมีอีกมาก ซึ่งเราอาจจะยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน เราก็ควรพยายามบำเพ็ญกุศลเหล่านั้น การรักษาศีลอุโบสถก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในสมัยพุทธกาล ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสถามเหล่าอุบาสกว่า “พวกเธอรักษาศีลอุโบสถหรือไม่” เหล่าอุบาสกตอบว่า “ข้าพระองค์รักษาในบางคราวเท่านั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ทรงตำหนิอุบาสกเหล่านั้นว่า “พวกเธอเกิดเป็นมนุษย์แล้ว จัดว่าได้รับสิ่งที่หาได้ยาก แต่ไม่คุ้มค่ากับสิ่งที่ตนเองได้รับเลย”[๑๘]

---

[๑๗] ขุ. วิ. ๒๖.๘๐๖.๘๐
[๑๘] องฺ. ทสก. ๒๔.๔๖.๖๖

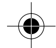



พระพุทธดำรัสข้างต้นหมายความว่า พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ถือศีลอุโบสถ แต่คนส่วนใหญ่ต้องทำงานเช้าจรดเย็น อาจรักษาศีลอุโบสถตลอดวันไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร อาจรักษาตามกำหนดเวลาก็ได้ ศีลอุโบสถนี้ไม่ได้เป็นศีลประจำเหมือนศีล ๕ ที่เรียกว่า "ยมศีล" คือ ศีลประจำ หมายถึง ศีลที่ทุกคนต้องรักษาเสมอ ถ้าล่วงละเมิดก็ได้รับโทษ ถ้ารักษาไว้ก็ได้รับผลดี ไม่ว่าจะตั้งใจสมาทานหรือไม่สมาทานก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นชาวพุทธหรือไม่ก็ตาม จึงเป็นศีลประจำที่ควรรักษาไว้เสมอ

ส่วนศีลอุโบสถเป็นศีลชั่วคราว เรียกว่า "นิยมศีล" คือ ศีลชั่วคราว การถือศีลอุโบสถจึงไม่จำเป็นจะต้องถือทั้งวัน อาจถือตามที่เราทำได้ เช่น สมมุติว่าวันนี้เป็นวันพระ เราต้องไปทำงาน พอตอนเช้าตื่นขึ้นมาก็สมาทานศีลอุโบสถ โดยตั้งใจว่าข้าพเจ้าจะสมาทานศีลอุโบสถในระหว่างสวดมนต์ราวครึ่งหรือหนึ่งชั่วโมง หลังจากนั้นก็สมาทานศีล ๕ อย่างเดิม

ชาวพุทธควรสมาทานศีล ๕ ทุกวัน เพราะศีลของเราอาจจะด่างพร้อยไปบ้างในบางขณะ จึงควรจะสมาทานศีล ๕ ทุกวัน ส่วนศีล ๘ นั้นก็ควรจะสมาทานอย่างน้อยที่สุดก็ชั่วขณะหนึ่ง อาจจะเป็นครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมง การปฏิบัติเช่นนี้ก็เป็นการบำเพ็ญกุศลซึ่งยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นในขณะนั้น




ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

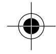
ข้อที่ ๔ คือ “ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า” หมายถึง บุญกุศลบางอย่างซึ่งเราได้เคยบำเพ็ญมา ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนา ให้ตั้งจิตประกอบด้วยฉันทะ มีความพึงพอใจในการประกอบกุศลนั้นๆ ให้มากขึ้น

ความเพียรเกิดจากศรัทธา
บุคคลที่ไม่มีศรัทธา เหมือนคนที่ไม่มีมือ
เขาไม่อาจหยิบฉวยรัตนะต่างๆ ได้

คนที่ไม่มีมือย่อมหยิบรัตนะไม่ได้ ฉันใด คนที่ไม่มีศรัทธาก็เหมือนกันจะไม่อาจบำเพ็ญกุศล คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา

นอกจากนั้น ฉันทะ คือ ความปรารถนา ความพึงพอใจในกุศล ก็เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง กุศลที่เราค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ทำไปทีละเล็กทีละน้อยทุกวัน สักวันหนึ่งก็จะเต็มเอง ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนา พยายามทำให้สม่ำเสมอเป็นอาจิณ เมื่อพยายามทำให้เป็นอาจิณแล้ว จะเกิดความพึงพอใจคือฉันทะ ฉันทะในที่นี้ไม่ใช่ความโลภ แต่เป็นความพึงพอใจในการทำสิ่งที่ดีงาม พอใจที่จะประกอบกุศล และเมื่อมีฉันทะเช่นนี้ ความเพียรก็จะปรากฏติดตามมา เป็นความเพียรในการเพิ่มพูนกุศลเก่าให้มากยิ่งขึ้น

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เราพยายามบำเพ็ญกุศลทีละเล็กทีละน้อย
เหมือนน้ำที่หยดลงทีละหยดในหม้อ
สักวันหนึ่งก็จะเต็มหม้อเอง

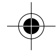



ชาวโลกต่างพยายามแสวงหาโภคทรัพย์เพื่อการดำรงชีพและเลี้ยงดูบุตรภรรยา พยายามวิเคราะห์ว่ากิจการงานของเราก้าวหน้าไปเท่าไร มีความรุ่งเรืองอย่างไร เราสามารถเก็บหอมรอมริบได้เพียงใด แต่ในทางธรรมนั้น ธรรมเหล่านี้ คือ ศรัทธา ฉันทะ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นสิ่งสำคัญที่ชาวพุทธควรจะพยายามสั่งสมเพิ่มพูนให้เป็นอาจิณในจิตของเรา

บทสรุป

บุคคลที่จะเจริญสติปัฏฐานตามรู้สภาวธรรมปัจจุบัน ต้องเพียบพร้อมด้วยสัมมัปปธาน ๔ เพราะสัมมัปปธาน ๔ จัดเป็นความเพียร ผู้ที่ไม่มีความเพียรจะเจริญสติปัฏฐานไม่ได้ ตัวอย่างเช่น ขณะที่กำหนดรู้สภาวะพองยุบ สภาวะเคลื่อนไหวของเท้า เวทนา จิต หรือสภาวธรรม จัดว่า

- มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นเราไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ฯลฯ
- มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นเราไม่ได้ทำอกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ เมื่อความโลภหรือความโกรธเกิดขึ้น นักปฏิบัติควรกำหนดว่า “โลภหนอ” หรือ “โกรธหนอ” เมื่อนักปฏิบัติรับรู้สภาวะของความโลภหรือความโกรธตามความเป็นจริงว่า ความโลภเป็นสภาวะพอใจ ความโกรธเป็นสภาวะดุร้าย ก็จะไม่ถูกความโลภหรือความโกรธครอบงำ
- มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปัฏฐานเป็นกุศลที่เรายังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน


- มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะนักปฏิบัติย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จัดว่าได้เพิ่มพูนภาวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสั่งสมสติ สมาธิและปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม

สัมมัปปธาน ๔ เหล่านี้เป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ตรัสเรื่องนี้ไว้ในสังยุตตนิกาย สัมมัปปธานสังยุตต์[๑๙]ว่า สัมมัปปธาน ๔ เหล่านี้เหมือนกับแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่ทิศตะวันออกตามธรรมชาติ ไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตก สัมมัปปธาน ๔ ก็เช่นเดียวกัน เป็นธรรมที่ลาดไหลไปสู่พระนิพพาน ทำให้นักปฏิบัติบรรลุพระนิพพานได้ บุคคลผู้ไม่เจริญสัมมัปปธาน ๔ จะไม่อาจบรรลุพระนิพพานได้ เปรียบเหมือนแม่น้ำคงคาที่จะไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตกอย่างแน่นอน

นอกจากการเจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธานแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงเน้นการรักษาศีลอีกด้วย บุคคลที่จะเจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธาน ในเบื้องแรกต้องดำรงอยู่ในศีลก่อน คือ มีศีลบริสุทธิ์ทางกายและวาจาก่อน เพราะเมื่อกายและวาจาบริสุทธิ์แล้ว จะรู้สึกว่าเราเป็นบุคคลที่ไม่ต้องตำหนิตัวเอง และความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

[๑๙] สํ. มหา. ๑๙.๖๕๑.๒๑๔









ศีลเป็นพื้นฐานของสติปัฏฐานและสัมมัปปธาน

ในสัมมัปปธานสังยุตต์[๒๐] พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบว่า กิจการงานทุกอย่างที่อาศัยกำลังกาย เช่น การทำนา ทำสวน ต้องอาศัยพื้นปฐพีนี้ ถ้าไม่มีพื้นปฐพี กิจการงานที่อาศัยพละกำลังทุกอย่างย่อมดำเนินไปไม่ได้ ฉันใด บุคคลที่เจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธานก็เช่นเดียวกัน จะต้องดำรงอยู่ในศีลก่อน เมื่อดำรงอยู่ในศีลแล้วจึงเจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธานได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น เขาย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อไป

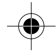
ศีลเป็นธรรมขั้นพื้นฐานในศาสนาพุทธ บุคคลผู้ไม่มีศีลย่อมไม่อาจอบรมจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาได้ สมัยหนึ่งเมื่อพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ กรุงสาวัตถี มีพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่าพระอุตติยะ ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแล้วทูลถามพระพุทธองค์ว่า

สาธุ เม ภนฺเต ภควา สํขิตฺเตน ธมฺมํ เทเสตุ, ยมหํ ภควโต ธมฺมํ สุตฺวา เอโก วูปกฏฺโจ อปฺปมตฺโต อาตาปี ปหิตตฺโต วิหเรยฺยํ.[๒๑]

“ข้าแต่พระพุทธองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงพระธรรม ซึ่งเมื่อข้าพระองค์สดับแล้วปลีกวิเวกอยู่ผู้เดียว เป็นผู้ไม่ประมาทมีความเพียร มีใจส่งไปในพระนิพพานอยู่”

---

[๒๐] สํ. มหา. ๑๙.๖๗๓.๒๑๖
[๒๑] สํ. มหา. ๑๙.๓๘๒.๑๔๔




ในขณะนั้นพระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

ตสฺมาติห ตฺวํ อุตฺติย อาทิเมว วิโสเธหิ กุสเลสุ ธมฺเมสุ. โก จาทิ กุสลานํ ธมฺมานํ. สีลญฺจ สุวิสุทฺธํ. ทิฏฺฐิ จ อุชุกา. ยโต โข เต อุตฺติย สีลญฺจ สุวิสุทฺธํ ภวิสฺสติ ทิฏฺฐิ จ อุชุกา, ตโต ตฺวํ อุตฺติย สีลํ นิสฺสาย สีเล ปติฏฺฐาย จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ภาเวยฺยาสิ.[๒๒]

“ดูกรอุตติยะ เพราะเหตุนั้น เธอพึงชำระเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย อะไรคือเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ศีลที่หมดจดดี และความเห็นที่ถูกต้อง คือเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ดูกรอุตติยะ เมื่อศีลของเธอหมดจดดี และความเห็นถูกต้องแล้ว ต่อแต่นั้นเธออาศัยศีลดำรงอยู่ในศีลแล้ว พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔”

เบื้องต้นของกุศลธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอุตติยสูตรข้างต้น มี ๒ ประการ คือ

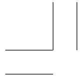
๑. ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ที่บริสุทธิ์ มีประโยชน์เพื่อไม่ให้ตำหนิตัวเอง

๒. ความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) คือ ความเชื่อในกรรมและผลกรรมว่ามีจริง มีประโยชน์เพื่อให้ขวนขวายในการบรรลุความดับทุกข์ หยุดการเวียนว่ายตายเกิดด้วยแรงกรรมที่มีกิเลสเป็นมูลเหตุ

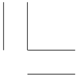
ด้วยเหตุนั้น ศีลและความเห็นที่ถูกต้องจึงเป็นธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติธรรม เป็นพื้นฐานในการเจริญสติปัฏฐานและสัมมัปปธานต่อไป

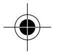
---

[๒๒] สํ. มหา. ๑๙.๓๘๒.๑๔๔

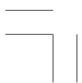
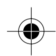
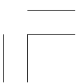


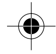




อิทธิบาท ๔




อิทธิบาท ๔

ความหมายของ อิทธิบาท

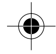
อิทธิบาท คือ ทางแห่งความสำเร็จ ในทางโลกมีทางแห่งความสำเร็จ ๔ อย่าง คือ

๑. ฉันทะ ความพอใจในการงาน
๒. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียรในการงาน
๓. จิตตะ ความตั้งใจฝักใฝ่ในการงาน
๔. วิมังสา ความใคร่ครวญในการงาน

แม้ในทางธรรมก็มีทางแห่งความสำเร็จ ๔ อย่าง เรียกว่า อิทธิบาท จัดเข้าในโพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ กล่าวคือ หนทางแห่งการตรัสรู้ธรรม มี ๔ อย่างดังนี้

๑. ฉันทะ ความพอใจในธรรม
๒. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติธรรม
๓. จิตตะ ความตั้งใจฝักใฝ่ในธรรม
๔. วิมังสา ความใคร่ครวญในธรรม






ความสำเร็จในทางโลก คือ ความสำเร็จในธุรกิจการงาน การครองชีพ การมีรายได้สามารถยังชีพอยู่ได้ ก็ถือว่าประสบความสำเร็จในทางโลก แต่ความสำเร็จในทางธรรมนั้น แตกต่างจากความสำเร็จในทางโลก จำแนกออกเป็น ๕ อย่าง คือ

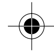
๑. อภิญญาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการรู้ยิ่ง
๒. ปริญญาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการกำหนดรู้ทุกขสัจ
๓. ปหานอิทธิ ความสำเร็จแห่งการละสมุทยสัจ
๔. สัจฉิกิริยาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการกระทำให้แจ้งนิโรธสัจ
๕. ภาวนาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการอบรมมรรคสัจ

อภิญญาอิทธิ

อภิญญาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการรู้ยิ่ง หมายถึง ความเข้าใจสัจธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือพระอภิธรรม เพราะพระอภิธรรมเป็นธรรมชั้นสูงซึ่งน้อยคนจะเข้าใจ

กล่าวโดยสังเขป พระอภิธรรมที่กล่าวถึงเรื่องปรมัตถธรรม หรือสภาวธรรมที่มีจริง มี ๒ อย่าง คือ

๑. รูป สภาวะแปรปรวนชัดเจน
๒. นาม สภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ คือ รับเอาอารมณ์ไว้เสมอเหมือนไม้เท้าที่คนชราต้องจับยึดไว้ในเวลาเดินทาง

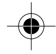






รูปเป็นสภาวะที่แปรปรวนชัดเจน รู้ได้ง่าย

ในแต่ละวันเราจะประสบความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คนที่ยังอายุน้อยก็แก่ขึ้น คนที่อายุมากก็แก่ลง มีความแก่เกิดขึ้นกับทุกคน และความเปลี่ยนแปลงของรูปก็มีความชัดเจน เวลาที่ถูกยุงกัด มดกัด จะรู้สึกถึงอาการคันและความแปรปรวนของรูป

คำว่า รูป มีรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า สีตุณฺหาทิวิโรธิปจฺจเยหิ รุปฺปตีติ รูปํ (*สภาวะใดย่อมเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุที่ตรงกันข้าม มีความเย็น ความร้อน เป็นต้น สภาวะนั้นชื่อว่า รูป*) หมายถึง สภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย สมมุติว่าในเวลาบ่าย เราไปยืนกลางแดด ก็จะรู้สึกว่าตัวร้อน หรือเวลากลางคืน ถ้าไปอยู่ในห้องแอร์ เปิดแอร์นอน บางทีอาจไม่สบาย เพราะกระทบความเย็น รูปที่สมมุติว่าเป็นร่างกายนี้มักแปรปรวนเมื่อกระทบกับเหตุปัจจัยที่ตรงกันข้าม มีความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย เป็นต้น ในเวลาที่หิวกระหาย ร่างกายก็จะแปรปรวนไป ใบหน้าที่เคยอิ่มเอิบ ก็จะมีร่องรอยของความอิดโรย ความไม่น่าดู และความไม่สบายใจ ปรากฏชัดเจน เพราะถูกความหิวหรือความกระหายครอบงำ จึงทำให้รูปแปรปรวนไป

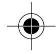



คำว่า นาม มีรูปวิเคราะห์ว่า อตฺถํ นมตีติ นามํ (*สภาวะใดย่อมน้อมไปสู่อารมณ์ สภาวะนั้นชื่อว่า นาม*) หมายถึง สภาวะรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นามที่จัดเป็นสภาวธรรมปัจจุบัน มี ๒ อย่าง คือ

๑. จิต สภาวะรู้อารมณ์ ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ (มโนสัมผัส) นั่นคือการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส และนึกคิด จิตเหมือนคนอยู่ในบ้านที่ดูสิ่งนอกบ้านโดยผ่านประตูที่เรียกว่าทวาร ๖ ช่อง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (มโนทวาร)

๒. เจตสิก สภาวะที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ความรู้สึกรัก ชัง ดีใจ เสียใจ ศรัทธาเลื่อมใส เป็นต้น เจตสิกต่างๆ เหมือนสี ทำหน้าที่แสดงภาพให้ปรากฏ จิตเหมือนน้ำ ทำหน้าที่ซึมซับให้สีติดอยู่กับแผ่นผ้า อารมณ์ที่จิตกับเจตสิกรับรู้เหมือนแผ่นผ้า

จิตอันเป็นสภาวะรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นั้น รู้อารมณ์ทุกอย่างได้ ไม่ว่าจะเป็นอดีต ปัจจุบัน อนาคต หรือที่พ้นจากกาลทั้ง ๓ แม้กระทั่งบัญญัติ หรือสิ่งที่สมมุติ จึงเรียกว่า นามธรรม คือ สภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ จะต้องรับอารมณ์อยู่เสมอ ในขณะนี้ท่านทั้งหลายเห็นอาตมาอยู่ สภาวะเห็นคือจักขุวิญญาณจิตทำหน้าที่เห็น ในขณะที่ได้ยินอยู่ โสตวิญญาณจิต คือ จิตที่รับรู้อารมณ์ทางโสตทวาร ย่อมเกิดขึ้นทำหน้าที่ได้ยินเสียง จนกระทั่งถึงมโนทวาริกจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นทางมโนทวาร ทำหน้าที่รับรู้มโนสัมผัสทางใจ

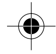




ปริญญาอิทธิ

ปริญญาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการกำหนดรู้ทุกขสัจ ทุกขสัจ คือ ความทุกข์อันได้แก่ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น ดังที่เราทราบกันอยู่ พระพุทธองค์ได้ตรัสทุกขสัจโดยสังเขปว่า สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา (*โดยสังเขป อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์*) อุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือรูปกับนาม เป็นธรรมที่เราพึงกำหนดรู้ ไม่ใช่ธรรมที่พึงละ เพราะผู้ที่เกิดในภูมิที่มีขันธ์ ๕ (ปัญจโวการภูมิ) ต้องมีขันธ์ ๕ เสมอ จะไม่สามารถละขันธ์ ๕ ได้

ทุกขสัจที่หมายถึงอุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ เป็นธรรมที่เราจะต้องกำหนดรู้ เช่น สภาวะพองยุบของท้อง เป็นรูปที่แปรปรวนอยู่เสมอ สภาวะพองไม่ใช่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ตลอดไป เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนจากจุดเริ่มต้นจนถึงจุดสิ้นสุด เมื่อสภาวะพองสิ้นสุดลง สภาวะยุบจึงเกิดขึ้น สภาวะยุบมีขั้นตอนที่แปรปรวนจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง สภาวะเคลื่อนไหวของเท้าก็เช่นเดียวกัน สภาวะยก ย่าง เหยียบ มีอาการต่างกันในแต่ละระยะ สภาวธรรมที่นักปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้เหล่านี้ จัดว่าเป็นรูปขันธ์

นอกจากนั้น ในเวลาที่มีความรู้สึกต่างๆ ทางกายหรือทางใจ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็พึงกำหนดรู้ความรู้สึกนั้น ถ้าสบาย ก็กำหนดว่า “สบายหนอ” ถ้ามีทุกข์ เช่น เจ็บปวด ก็กำหนดว่า “ปวดหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ถ้าชา ก็กำหนดว่า “ชาหนอ” เวลาเมื่อย ก็กำหนดว่า “เมื่อยหนอ” หรือถ้ารู้สึกเฉยๆ ก็กำหนดว่า “เฉยหนอ”



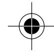

การตามรู้ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่าเป็นการกำหนดรู้เวทนาขันธ์ ในเวลารู้สึกว่ามีสัญญาเกิดขึ้น คือจำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ก็กำหนดว่า “จำหนอ” จัดว่าเป็นการกำหนดรู้สัญญาขันธ์ ในเวลามีความโลภ ความโกรธ หรือความฟุ้งซ่าน พึงกำหนดว่า “โลภหนอ” “ชอบหนอ” “โกรธหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” จัดว่าเป็นการกำหนดรู้สังขารขันธ์ และเวลาที่สภาวธรรมการเห็นเป็นต้นเกิดขึ้นก็กำหนดว่า “เห็นหนอ” “ได้ยินหนอ” จัดว่ากำหนดรู้วิญญาณขันธ์

มีชาวตะวันตกวิเคราะห์หลักธรรมของชาวพุทธไว้ราว ๓๐ กว่าปีก่อนว่า หลักธรรมของชาวพุทธแสดงเรื่องทุกขสัจไว้ ทำให้ชาวพุทธเหนื่อยหน่ายในชีวิตไม่ก้าวหน้าในการงาน กลายเป็นคนเกียจคร้าน และเบื่อหน่ายชีวิตของตนเอง เพราะศาสนาพุทธสอนทุกขสัจ ความจริงแล้วการวิเคราะห์ดังกล่าวไม่ถูกต้อง เพราะทุกขสัจไม่ใช่สิ่งที่ควรละ แต่เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ละตัณหาซึ่งเป็นสมุทยสัจ
ไม่ใช่ละทุกขสัจ

ทุกขสัจนั้นเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องละ อุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้ตามความเป็นจริง เมื่อมีสภาวะพอง สภาวะยุบ ฯลฯ ก็พึงกำหนดรู้ตามความเป็นจริง




ปหานอิทธิ

ปหานอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการละสมุทยสัจ หมายถึง ความสำเร็จแห่งการละตัณหาความเพลิดเพลินยินดีอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖

สัจฉิกิริยาอิทธิ

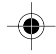
สัจฉิกิริยาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการกระทำให้แจ้งซึ่งนิโรธสัจหรือพระนิพพาน โดยรับรู้พระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยมรรคจิตและผลจิต

ภาวนาอิทธิ

ภาวนาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการอบรมมรรคสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างบริบูรณ์

สรุปความอิทธิ

ในขณะที่นักปฏิบัติกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบัน เช่น สภาวะพองยุบเป็นต้น จัดว่าเขาประกอบด้วยปริญญาอิทธิ คือ ความบริบูรณ์แห่งการกำหนด เพราะรับรู้ลักษณะพิเศษหรือลักษณะทั่วไปของสภาวธรรมตามความเป็นจริง, ปหานอิทธิ คือ ความบริบูรณ์แห่งความละ เพราะไม่มีความโลภ ความโกรธหรือความฟุ้งซ่าน เกิดขึ้นรบกวนจิต, ภาวนาอิทธิ คือ การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างบริบูรณ์ และสัจฉิกิริยาอิทธิ คือ ความบริบูรณ์แห่งการกระทำให้แจ้งนิโรธสัจ ในขณะที่บรรลุความดับสูญของรูปนามที่กำหนดอยู่

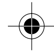



ฉันทะ

ฉันทะ คือ ความพอใจในการงาน จัดเป็นความปรารถนาอย่างแรงกล้า เราทั้งหลายจะสังเกตว่า ความพอใจหรือความปรารถนาในแต่ละขณะมีความแตกต่างกัน บางครั้งก็มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ความปรารถนานั้นอาจจะดำรงอยู่ไม่นานนัก เมื่อก่อนมีความปรารถนาอย่างหนึ่ง แต่ตอนนี้อาจจะเปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ในแต่ละวันก็อาจมีความปรารถนาต่างกัน

ฉันทะในอิทธิบาท เป็นความปรารถนาอย่างแรงกล้าไม่เปลี่ยนแปลง ในการบรรลุความสำเร็จทั้ง ๕ อย่าง

ในสมัยที่พระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว และศาสนาของพระองค์ก็เริ่มอันตรธานไป ได้มีกษัตริย์พระองค์หนึ่งนามว่าธัมมโสณฑะ ทรงดำริว่า บัดนี้พระศาสนาของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้าเริ่มอันตรธานไป ถ้าเรายังครองราชย์อยู่ แม้จะพยายามแสวงหาธรรมของพระพุทธเจ้าก็ไม่อาจจะแสวงหาได้ ถึงจะส่งราชบุรุษขึ้นหลังช้างตระเวนรอบเมืองพาราณสี แสวงหาบุคคลผู้ทรงจำหลักธรรมของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เพียงคาถาเดียว ก็หาไม่ได้ อย่ากระนั้นเลย เราจะสละราชสมบัติออกผนวช เพื่อสดับธรรมของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้กระทั่งเพียงคาถาเดียวหรือบาทเดียว ก็จะมีประโยชน์สำหรับเรา เมื่อพระเจ้าธัมมโสณฑะทรงมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าอย่างนี้ จึงทรงสละราชสมบัติแล้วออกผนวชเพื่อแสวงหาธรรม






ในสมัยพุทธกาล แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายก็ทรงมีฉันทะอย่างแรงกล้าในการบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ได้ทรงสละราชสมบัติออกผนวช แสวงหาอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ บำเพ็ญทุกรกิริยาถึง ๖ ปีเต็ม จึงได้บรรลุธรรมตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

นอกจากนั้น ในสมัยพุทธกาลมีบุตรของกษัตริย์และเศรษฐีจำนวนมากสละสมบัติและครอบครัวแล้วออกบวชในพระพุทธศาสนา มีบุคคลบางคนเช่น พระสุทิน เมื่อบิดามารดาไม่ยอมอนุญาต ก็ยอมอดอาหารนอนกับพื้นโดยคิดว่า ถ้าเราไม่ได้รับอนุญาตจากบิดามารดา ก็ขอยอมตายในที่นี้ จะไม่ยอมลุกขึ้นเป็นอันขาด จนมิตรสหายของพระสุทินมาแนะนำบิดามารดาของท่านว่า ถ้าพระสุทินบวชอยู่ ก็ยังพบเห็นกันได้ แต่ถ้าไม่อนุญาตให้บวช ท่านคงอดอาหารตายแน่นอน ถ้าท่านบวชแล้ว อยู่ไม่ได้ เพราะการบวชนั้นทำได้ยาก ต้องอยู่คนเดียว ฉันมื้อเดียว อยู่ตามโคนไม้ จะต้องลำบากตรากตรำบุตรของเศรษฐีอย่างท่านอาจทนลำบากไม่ได้ เมื่อท่านทนลำบากไม่ได้ก็จะลาสิกขาเอง บิดามารดาของพระสุทินจึงอนุญาตให้ออกบวช ในเรื่องนี้เราจะเห็นความปรารถนาอย่างแรงกล้าของบุคคลเหล่านั้นว่ามีความปรารถนาที่จะกระทำให้สำเร็จ







วิริยะ

วิริยะ คือ ความเพียร ความเพียรที่จัดเข้าในอิทธิบาทนี้ต้องมีองค์ ๔ คือ

๑. ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงหนัง
๒. ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงเส้นเอ็นขึ้นสะพรั่งทั่วตัว
๓. ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงกระดูก
๔. ยอมให้เลือดเนื้อในร่างกายเหือดแห้ง

โดยสรุป คือ ยอมให้ร่างกายนี้เหลือเพียงหนัง เส้นเอ็น กระดูก และยอมให้เลือดเนื้อในร่างกายนี้เหือดแห้งไป ถ้ายังไม่บรรลุธรรมจะไม่ยอมท้อถอยลดความเพียรอย่างแน่นอน

ขณะที่พระโพธิสัตว์ของเราได้บำเพ็ญเพียรอยู่ที่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ พระองค์ทรงดำริว่า

กามํ ตโจ จ นฺหารุ จ อฏฺฐิ จ อวสิสฺสตุ. สรีเร อุปสฺสุสฺสตุ มํสโลหิตํ. ยํ ตํ ปุริสถาเมน ปุริสวีริเยน ปุริสปรกฺกเมน ปตฺตพฺพํ, น ตํ อปาปุณิตฺวา วีริยสฺส สณฺฐานํ ภวิสฺสติ.[๒๓]

"ร่างกายนี้จงเหลือเพียงหนัง เอ็น และกระดูกโดยแท้ เลือดเนื้อในกายนี้ จงเหือดแห้ง เมื่อเรายังมิได้บรรลุธรรมที่ควรบรรลุด้วยความบากบั่นพากเพียรของบุรุษ การหยุดยั้งความเพียรจักไม่มี"

---

[๒๓] ม. ม. ๑๓.๑๘๔.๑๖๐

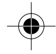






ต่อมาพระองค์ทรงนั่งกรรมฐานตั้งแต่ปฐมยามจนถึงปัจฉิมยาม คือ ประมาณหกโมงเย็นถึงหกโมงเช้า และบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในปัจฉิมยามเมื่อแสงอรุณปรากฏในยามเช้า ความเพียรที่จัดเป็นอิทธิบาทอันนับเข้าในโพธิปักขิยธรรมนั้น เป็นความเพียรที่ประกอบด้วยองค์ ๔ เหล่านี้

คนฉลาดพึงขวนขวายแสวงหาทรัพย์ เหมือนตนไม่แก่ไม่ตาย
แต่พึงประพฤติธรรม เหมือนถูกมัจจุราชจับมวยผมไว้

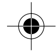



จิตตะ

จิตตะ คือ ความตั้งใจฝักใฝ่ จะเห็นได้ว่าบางครั้งเราอาจทำงานด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ แต่จิตตะที่เป็นหนึ่งในอิทธิบาทนั้น เป็นความตั้งใจอย่างแรงกล้าในการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง โดยเพ่งจิตจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ

สมัยก่อนในประเทศไทยและพม่านิยมเล่นแร่แปรธาตุ การเล่นแร่แปรธาตุ คือ การนำโลหะหลายชนิดมาใส่ลงในเบ้าหลอม แล้วคอยเอาฟืนเอาถ่านใส่เข้าไปอยู่เสมอทั้งวันทั้งคืน ไม่ให้ไฟนั้นดับไป ขณะเดียวกันก็ต้องบริกรรมมนต์ มีวิธีการต่างๆ มากมาย บางตำรากล่าวว่าต้องรับประทานมังสวิรัติ บางตำราก็ว่าต้องสาธยายมนต์ต่างๆ

บุคคลที่เล่นแร่แปรธาตุจะต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจของตนเองให้กับการเล่นแร่แปรธาตุ โดยเชื่อถือว่า เมื่อเล่นแร่แปรธาตุแล้วจะประสบความสำเร็จในการแปรเหล็กให้เป็นทองหรือเหล็กไหล เมื่อกลายเป็นเหล็กไหลผู้ครอบครองก็เหาะเหินเดินอากาศได้ เป็นต้น คนที่เล่นแร่แปรธาตุ จะต้องมุ่งมั่นต้องตั้งใจกับการเล่นแร่แปรธาตุเป็นอย่างมาก เพราะไฟที่เขาจุดในการแปรธาตุจะดับลงไม่ได้เป็นอันขาด ในช่วงที่อธิษฐานอยู่ อาจจะเป็น ๕ วัน ๑๐ วัน หรือ ๑ เดือน แม้เขาจะรับประทานอาหารหรือนอน จิตของเขาจะตั้งใจฝักใฝ่กับการแปรธาตุเพื่อมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ นักปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ก็ต้องตั้งใจฝักใฝ่กับการปฏิบัติธรรมให้ต่อเนื่อง จึงจะประกอบด้วยอิทธิบาทประเภทที่ ๓ คือ จิตตะ หรือความตั้งใจ




วิมังสา

วิมังสา คือ ความใคร่ครวญ การประกอบกิจการงานในทางโลกต้องมีการใคร่ครวญเหตุผลและความเหมาะสมของกิจการนั้นๆ แต่เรื่องของการปฏิบัติธรรมนั้น วิมังสาเป็นหนึ่งในอิทธิบาท คือ การใคร่ครวญหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใคร่ครวญโทษอันใหญ่หลวงของการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ในติณกัฏฐสูตรว่า

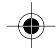
อนมตคฺโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร. ปุพฺพา โกฏิ น ปญฺญายติ อวิชฺชานีวรณานํ สตฺตานํ ตณฺหาสํโยชนานํ สนฺธาวตํ สํสรตํ.[๒๔]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย สังสารวัฏนี้ไม่มีใครรู้เบื้องต้นได้ เบื้องต้นของเหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นเครื่องกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องผูก เร่ร่อนท่องเที่ยวไป ย่อมไม่ปรากฏ"

บุคคลที่ไม่เคยเป็นญาติพี่น้อง สามีภรรยา หรือบุตรธิดา ย่อมไม่มี น้ำตาของผู้ที่ร้องไห้เพราะสูญเสียบุตรธิดา ญาติพี่น้อง หรือคนรัก มีมากกว่าน้ำในมหาสมุทร



[๒๔] สํ. นิ. ๑๖.๑๒๔.๑๗๒




บทสรุป

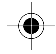
ในสังยุตตนิกาย สัตติสตสูตร[๒๕] พระพุทธองค์ตรัสว่า มีบุรุษคนหนึ่งถูกหอกร้อยเล่มแทงในเวลาเช้า เวลาเที่ยง และเวลาเย็น เขาได้ถูกหอก ๑๐๐ เล่มแทงวันละ ๓ ครั้งเป็นเวลา ๑๐๐ ปี ถ้าเขาอดทนต่อความทุกข์นี้แล้วหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ตถาคตกล่าวว่าการทนทุกข์ทรมานของเขานั้นคุ้มค่า เพราะเบื้องต้นของการที่เหล่าสัตว์ได้ถูกหอก มีด หลาว ขวาน แทง ย่อมไม่ปรากฏ คือ นับไม่ได้ว่าถูกแทงมามากเพียงใด

วิมังสานี้นอกจากจะเป็นการใคร่ครวญถึงความน่ากลัวของสังสารวัฏแล้ว ยังใคร่ครวญเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญสติปัฏฐาน คือ ก่อนจะปฏิบัติธรรม ก็ต้องพิจารณาทำความเข้าใจหลักการปฏิบัติธรรมก่อน เพราะถ้าท่านทั้งหลายเพียงแต่ฟังพระธรรมเทศนา ก็อาจจะยังไม่เข้าใจอย่างชัดเจน จึงต้องนำมาพิจารณาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้และเริ่มปฏิบัติด้วยตัวเอง

นอกจากนั้น ในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ก็จะเกิดวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ ถึง ๑๖ ขั้นที่หยั่งรู้สภาวธรรมทางกายและใจตามความเป็นจริง ความหยั่งรู้นี้ถึงแม้จะไม่ใช่การใคร่ครวญพิจารณา แต่ก็จัดว่าเป็นวิมังสา เพราะเป็นปัญญาที่แท้จริง โดยเป็นภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาอบรมจิต

---

[๒๕] สํ. มหา. ๑๙.๑๑๐๕.๓๘๔


วิปัสสนาญาณเป็นวิมังสาขั้นสูงสุดในอิทธิบาททั้ง ๔ เพราะบุคคลผู้บรรลุอิทธิ คือ ความสำเร็จทั้ง ๕ อย่างเหล่านั้น คือ พระอริยบุคคล พระอริยบุคคลผู้บรรลุอริยมรรคได้ย่อมจะเกิดปัญญาหยั่งรู้อริยสัจ ๔ อันเป็นปัญญาขั้นสูงสุดในอิทธิบาท ๔

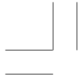
ในสังยุตตนิกาย มัคคสูตร[๒๖] สมัยหนึ่ง พระพุทธองค์ได้ปรารภกับเหล่าภิกษุว่า ขณะที่พระองค์เป็นพระโพธิสัตว์อบรมบารมีและบำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณอยู่ได้ดำริว่า อะไรเป็นหนทางแห่งการเจริญอิทธิบาทเหล่านี้ และพระองค์ดำริว่า บุคคลผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารพึงเจริญอิทธิบาทอันบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วยฉันทะและสัมมัปปธาน ๔ เมื่ออบรมเช่นนั้นแล้ว ธรรมทั้ง ๔ อย่างนี้ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสาก็จะบรรลุถึงความไพบูลย์ขั้นสูงสุด คือ ไม่หย่อนไป ไม่ตึงไป ไม่หดหู่ภายในไม่ฟุ้งซ่าน ภายนอก ธรรมทั้ง ๔ อย่างที่เกิดในกาลก่อนและภายหลังมีความเสมอกัน ในกาลก่อนเป็นอย่างใด ในภายหลังก็เป็นอย่างนั้น ธรรม ๔ อย่างเหล่านี้ที่เกิดในเวลากลางวัน ก็จะเกิดในเวลากลางคืน เมื่อเกิดในเวลากลางคืนก็จะเกิดในเวลากลางวัน โดยสรุปพระพุทธองค์ตรัสว่า

บุคคลควรอบรมจิตให้หมดจดด้วยการเจริญอิทธิบาทและสัมมัปปธาน
เขาย่อมไม่เกิดกิเลสหุ้มห่อจิตไว้

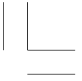
เพราะฉะนั้น บุคคลที่เจริญอิทธิบาททั้ง ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา อย่างแรงกล้า จะต้องบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วยฉันทะและสัมมัปปธานทั้ง ๔ ถ้าไม่ประกอบด้วยธรรมทั้งสองอย่างนี้ อิทธิบาท ๔ ของเขาย่อมไม่อาจถึงความไพบูลย์ได้

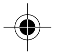
---

[๒๖] สํ. มหา. ๑๙.๘๓๓.๒๔๖

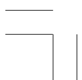
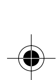
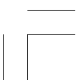


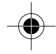




อินทรีย์ ๕

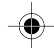

อินทรีย์ ๕

ความหมายของ อินทรีย์

คำว่า อินฺทฺริย มีรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า อินฺทสฺส กมฺมํ อินฺทฺริยํ (*การกระทำของผู้เป็นใหญ่ ชื่อว่า อินทรีย์*) การกระทำของผู้เป็นใหญ่ คือ การกระทำของผู้ที่ควบคุมจิตของตัวเองได้ ตัวอย่างเช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ธรรมทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่สามารถควบคุมจิต หรือผู้ที่เป็นใหญ่แก่จิตของตน ส่วนผู้ที่ยอมแพ้ต่ออำนาจของกิเลส ไม่สามารถควบคุมจิตได้ ก็จะไม่อาจบำเพ็ญธรรมทั้ง ๕ ประการนั้นได้ กล่าวคือ

- ไม่อาจเจริญศรัทธา เพราะประกอบด้วยความไม่เชื่อถือ
- ไม่อาจเจริญความเพียร เพราะมีความเกียจคร้าน
- ไม่อาจเจริญสติ เพราะคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ไม่อยากอยู่กับปัจจุบัน
- ไม่อาจเจริญสมาธิ เพราะชอบการซัดส่ายฟุ้งซ่านในอารมณ์ต่างๆ
- ไม่อยากที่จะเจริญปัญญา เพราะพอใจที่จะถูกความหลงครอบงำจิตของตน






อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เปรียบเหมือนพระราชา พระราชาเป็นบุคคลที่มีอำนาจสูงสุดของประเทศ ในสมัยก่อนเป็นสมัยที่พระราชาปกครองประเทศทุกคนจะต้องตกอยู่ภายใต้พระราชอำนาจ อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ก็เช่นเดียวกัน หากเข้าถึงความเป็นอินทรีย์ คือ เข้าถึงความเป็นใหญ่ในขณะใด ขณะนั้นก็เหมือนเป็นพระราชาปกครองประเทศ เพราะมีกำลังมากในการประกอบกิจของตน เช่น

- ศรัทธาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (ศรัทธินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใสในคุณของพระรัตนตรัย กรรม และผลกรรม โดยไม่หวั่นไหวหรือเกิดความสงสัยสิ่งเหล่านั้น
- วิริยะที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (วิริยินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ ไม่ให้เกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม
- สติที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สตินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน
- สมาธิที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สมาธินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในสภาวธรรมปัจจุบัน ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่นจากอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่
- ปัญญาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (ปัญญินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง ไม่หลงงมงายในสภาวธรรมเหล่านั้น



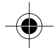




จิตที่ไม่ประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ ก็เปรียบเหมือนประเทศที่ขาดพระราชาปกครอง ย่อมเป็นประเทศที่ไม่สงบมีสงครามอยู่เสมอ แต่จิตที่มีอินทรีย์ ๕ เหล่านี้เหมือนประเทศที่มีพระราชาปกครอง ย่อมมีแต่ความสงบร่มเย็น จิตที่ประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา จะเป็นจิตที่สงบร่มเย็น ไม่ถูกกิเลสต่างๆ รบกวนจิต ส่วนจิตที่ไม่มีอินทรีย์เหล่านี้ย่อมถูกกิเลสต่างๆ รบกวน อุปมาเหมือนการโดยสารเรือข้ามฟาก ถ้าเรือรั่ว น้ำก็จะไหลเข้าในเรือ เรือก็จะจมลง น้ำเหมือนกิเลสที่ไหลเข้ามาในเรือ และเรือก็คือจิต

เมื่อกิเลสครอบงำจิต ย่อมทำให้จิตตกต่ำ
เหมือนเรือที่จมลงไม่อาจข้ามฟากได้






ศรัทธินทรีย์

ศรัทธินทรีย์ คือ ศรัทธาที่เป็นใหญ่ในความเชื่อ มีรูปวิเคราะห์ว่า สทฺทหตีติ สทฺธา (*สภาวะที่ดำรงไว้ซึ่งคุณธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นต้น ชื่อว่า ศรัทธา*) ศรัทธาเป็นความเชื่อมั่นในฐานะ ๕ ประการ คือ

๑. เชื่อมั่นคุณของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

๒. เชื่อมั่นคุณของพระธรรมว่า พระธรรมเป็นทางแห่งการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ

๓. เชื่อมั่นคุณของพระสงฆ์ว่า พระอริยสงฆ์เป็นผู้บรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา

๔. เชื่อมั่นว่ากรรมมีจริง

๕. เชื่อมั่นว่าผลกรรมมีจริง

พระพุทธคุณมี ๙ ประการที่พบในบทสวดมนต์ทั่วไป ปรากฏในพระสูตรและพระวินัย แท้จริงแล้วพระพุทธคุณมีนานัปปการหาประมาณมิได้ ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

พุทฺโธปิ พุทฺธสฺส ภเณยฺย วณฺณํ
กปฺปมฺปิ เจ อญฺญมภาสมาโน
ขีเยถ กปฺโป จิรทีฆมนฺตเร
วณฺโณ น ขีเยถ ตถาคตสฺส.[๒๗]

"แม้พระพุทธเจ้าจะทรงกล่าวพรรณนาคุณของพระพุทธเจ้า โดยมิได้กล่าวคำอื่นตลอดกัป กัปหนึ่งพึงล่วงไปในระยะกาลอันยาวนาน แต่คุณของพระตถาคตก็ยังไม่หมดสิ้นไป"

---

[๒๗] ที. อ. ๑.๒๕๙





พระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญบารมีมาหลายอสงไขย จึงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในที่สุด โดยเฉพาะพระพุทธเจ้าพระองค์นี้ทรงบำเพ็ญบารมีสี่อสงไขยแสนมหากัป เมื่อยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงตัดสินพระทัยออกผนวช ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอดทนต่อความทุกข์ ทรงยอมสละพระชนม์ชีพของพระองค์ในการแสวงหาพระธรรมที่แท้จริง

นอกจากพระองค์จะแสดงพระธรรมเทศนาในขณะที่เป็นสมณเพศแล้ว บางเวลาก็ทรงเนรมิตพระองค์เป็นบุคคลในวรรณะต่างๆ คือ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ หรือศูทร บางครั้งก็เหมือนเป็นบิดา บุตร หรือสหาย แล้วแสดงธรรมแก่บุคคลที่เกี่ยวข้องฟัง ฝ่ายผู้ฟังก็คิดว่าบุคคลนี้เป็นบิดา บุตร หรือมิตรสหายของตนที่กล่าวหลักธรรมแนะนำสั่งสอนตน พวกเขาไม่ทราบว่าผู้ที่พูดอยู่นั้นมิใช่บิดา บุตร หรือสหาย แต่เป็นพระพุทธเจ้าเนรมิตพระองค์เป็นบุคคลเหล่านั้น

เนื่องจากในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์มักจะแสดงธรรมโปรดสัตว์อยู่แถบมัชฌิมประเทศ ชาวบ้านในสถานที่อื่นอาจไม่เคยเห็นพระ เวลาเห็นคนที่โกนศีรษะ นุ่งห่มผ้าย้อมน้ำฝาด ก็อาจคิดว่าเป็นยักษ์ มาร เทวดา หรือเทพ หากพระองค์จะเสด็จไปโปรดในสมณเพศก็จะเป็นความไม่สะดวกแก่บุคคลเหล่านั้น จึงทรงเนรมิตกายเป็นรูปต่างๆ แล้วแสดงธรรมโปรดบุคคลเหล่านั้น เรื่องนี้พบในมัชฌิมนิกาย มหาสีหนาทสูตร[๒๘]

[๒๘] ม. มู. ๑๒.๑๔๖.๑๐๖



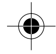




นอกจากพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณแล้ว ศรัทธายังเป็นความเชื่อในเรื่องกรรมและผลของกรรม คือ เชื่อว่ากรรมที่เราทำไว้จะเป็นเหตุส่งผลในอนาคตอย่างแท้จริง ความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมจัดเป็นความเชื่อเรื่องภพนี้ ภพหน้า ถึงแม้ว่าเราไม่สามารถจำความได้ว่า ภพก่อนเคยเกิดเป็นอะไร จำไม่ได้ว่าภพก่อนมีจริงหรือไม่ ภพหน้าก็ยังมองไม่เห็น ยังไม่ได้ไปสัมผัส แต่ความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมก็ส่งผลให้เราเชื่อภพก่อนและภพหน้า

ความจริงประสาทสัมผัสของมนุษย์จัดว่ามีกำลังน้อยมาก ตัวอย่างเช่น

- ในน้ำหยดหนึ่ง ถ้าเราดูด้วยตาเปล่า ก็จะเห็นเป็นน้ำหยดเดียว แต่ถ้าใช้กล้องจุลทัศน์ส่องดู ก็จะรู้ได้ว่าในน้ำนั้นมีสิ่งที่ไม่มีชีวิตและสิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่มากมาย ตาของมนุษย์ไม่สามารถรับรู้สิ่งที่เล็กละเอียดในน้ำเพียงหยดเดียวได้ และในเวลากลางคืน คนทั่วไปจะไม่สามารถมองเห็นสิ่งใดๆ ได้ ไม่เหมือนแมวหรือสุนัขซึ่งสามารถมองเห็นในที่มืดได้
- หูของคนรับเสียงพูดได้ไม่ไกลนัก และรับคลื่นวิทยุหรือคลื่นโทรทัศน์ไม่ได้ แม้เสียงนกหวีดสั่งงานสุนัขที่ได้รับการฝึกในสนามรบ ซึ่งเป็นเสียงที่สูงเกินกว่าที่คนจะได้ยิน หูของคนก็ไม่อาจได้ยิน แต่สุนัขจะได้ยินเสียงและกระทำตามที่คนเป่าสั่งไว้ตามที่ได้ฝึกฝนมา เสียงของปลาโลมาก็เช่นเดียวกัน บางขณะปลาโลมาออกเสียงสูงมาก จนหูมนุษย์ไม่ได้ยิน ต้องใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์จับคลื่นเสียงนั้น

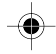





- จมูกของคนรับเอากลิ่นใกล้ตัว ไม่เหมือนสุนัขที่ดมกลิ่นแล้วสามารถตามหาได้เป็นวันๆ และไกลๆ

ด้วยเหตุนี้ ประสาทสัมผัสของมนุษย์เป็นสิ่งที่หยาบมาก จึงไม่อาจรับรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งเกินขอบเขตเหนือวิสัยของตนได้ แต่บุคคลที่อบรมจิตด้วยอินทรีย์ ๕ ย่อมควบคุมร่างกายและจิตไว้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่อบรมจิตโดยการเจริญสมถภาวนาจนบรรลุถึงอภิญญา ย่อมสามารถควบคุมร่างกายและจิตเป็นอย่างดี คือ สามารถเนรมิตร่างกายนี้ให้มีรูปร่างตามต้องการ เช่น

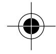
- เดินบนผิวน้ำเหมือนเดินบนดิน
- เหาะไปในอากาศ เหมือนนกบินไป
- เดินแทรกภูเขาหรือต้นไม้ เหมือนเดินไปในที่โล่งแจ้ง
- เนรมิตร่างกายให้เป็นหลายคน
- สามารถรู้จิตของคนอื่นว่า บุคคลนี้คิดอะไรอยู่ หรือมีความคิดอย่างนั้นๆ เกิดขึ้นภายใน ๗ วันที่ล่วงมาแล้ว หรือจะคิดอะไรๆ ใน ๗ วันต่อไป




ครั้งหนึ่งนักวิทยาศาสตร์ต้องการวิจัยเรื่องการควบคุมจิตว่ามีจริงหรือไม่ จึงเดินทางไปที่ประเทศอินเดีย แล้วทำการทดลองกับดาบสอินเดีย โดยให้เขาไปอยู่ในห้องๆ หนึ่งที่ติดระบบคอมพิวเตอร์ และอีกห้องหนึ่งก็นำวัวตัวหนึ่งมาผูกไว้ มีจอคอมพิวเตอร์ที่สามารถสื่อถึงกันได้ นักวิทยาศาสตร์ขอให้ดาบสแผ่เมตตาแก่วัวตัวนั้น เขาคงจะเข้าเมตตาฌานแล้วแผ่เมตตาจิตไปยังวัวตัวที่อยู่อีกห้องหนึ่ง ในเวลาเดียวกันนั้น นักวิทยาศาสตร์อีกคนหนึ่งใช้ไม้ตีวัว ตอนแรกตีที่ขาก่อน ขาวัวก็เจ็บ เนื้อวัวที่ขามีอาการสั่น ภาพนั้นปรากฏบนจอคอมพิวเตอร์ในห้องที่ตีวัว แต่ในอีกห้องหนึ่ง พบว่าดาบสมีความรู้สึกเหมือนวัว โดยเจ็บที่ขาเหมือนกัน ความรู้สึกที่ได้รับในขณะนั้นเป็นความเจ็บปวดที่ขาอย่างรุนแรง และความเจ็บปวดนั้นก็ได้รับการถ่ายทอดคลื่นมาตามสายคอมพิวเตอร์

หลังจากนั้น นักวิทยาศาสตร์ก็ตีวัวในที่อื่น เช่น ไหล่ หัว หาง พบว่าดาบสได้รับความเจ็บปวดเหมือนวัวที่รู้สึกเจ็บปวดในที่ต่างๆ ตามร่างกายในขณะที่ถูกตี โดยที่ไม่มีการนัดหมายกัน และมีเครื่องคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นเครื่องพิสูจน์โดยตรง ข้อนี้แสดงว่าเมตตาจิตของดาบสท่านนี้ได้กลายเป็นหนึ่งเดียวกับวัว ไม่ว่าวัวจะเจ็บปวดในที่ใด ดาบสท่านนี้ก็รู้สึกเจ็บปวดในที่นั้นเหมือนกัน ทั้งคู่คือดาบสกับวัว แม้จะเป็นคนละคนกัน แต่ในตอนที่ดาบสแผ่เมตตาจิตก็กลายเป็นคนๆ เดียวกัน ที่กล่าวมานี้คือการพิสูจน์ของนักวิทยาศาสตร์


นอกจากนั้น ก็ยังมีการพิสูจน์ดาบสที่เข้าฌาน ได้พบคลื่นสมองซึ่งเป็นคลื่นสมาธิอย่างหนึ่ง เป็นคลื่นที่สงบเยือกเย็นไม่มีความฟุ้งซ่านแทรกซ้อน จะเห็นได้ว่านักวิทยาศาสตร์ก็จะสามารถวิเคราะห์วิจัยและรับรู้ถึงคลื่นสมองที่เกิดกับบุคคลเหล่านั้น การควบคุมจิตจึงไม่ใช่เรื่องเหลวไหล ไม่ใช่สิ่งที่ไร้สาระ แต่เป็นสิ่งที่มีจริง พิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ได้

เมื่อสามารถควบคุมจิตให้อยู่ภายใต้อำนาจของตนเองได้ ก็จะสามารถละกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามหลักของศาสนาพุทธ การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นแนวทางที่ทำให้ละกิเลสต่างๆ กระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะกุศลมีกำลังมากกว่าอกุศล ถ้าอกุศลมีกำลังมากกว่า พวกเราคงต้องตกเป็นทาสของตัณหา ถูกอวิชชาความหลงครอบงำอยู่เสมอ ไม่อาจบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ แต่เนื่องจากกุศลเป็นสภาวะที่มีกำลังมากกว่าอกุศล จึงทำให้เราสามารถกำจัดอวิชชาและตัณหาได้

กุศลเหมือนเรือสำเภาใหญ่
อกุศลเหมือนของหนักที่บรรทุกไว้บนเรือ

แม้หิน กรวด และทราย ที่บรรทุกไว้บนเรือ จะหนักเพียงใด แต่เรือสำเภาก็นำสิ่งเหล่านั้นผ่านทะเลมหาสมุทรจนบรรลุถึงฝั่งได้ ดังนั้น บุคคลจึงควรควบคุมจิตด้วยอินทรีย์ ๕ แล้วบำเพ็ญกุศลเพื่อละอกุศล





ลักษณะของศรัทธา คือ ความเชื่อมั่น ดังคัมภีร์อรรถกถา[๒๙] กล่าวว่า สทฺทหนลกฺขณา สทฺธา *(ศรัทธามีลักษณะเชื่อมั่น)* บุคคลที่ประกอบด้วยศรัทธา ย่อมจะมีความเชื่อมั่นอย่างมั่นคง ศรัทธาเหมือนมือที่ใช้หยิบฉวยรัตนะที่มีค่าได้

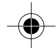
คนที่ไม่มีศรัทธา
เหมือนคนที่ไม่มีมือ

หน้าที่ของศรัทธา คือ การทำให้จิตผ่องใส ดังคัมภีร์อรรถกถา[๓๐] กล่าวว่า ปสาทนรสา *(มีหน้าที่ทำให้จิตผ่องใส)* จิตของผู้ที่ไม่มีศรัทธาจะไม่ผ่องใส สังเกตดูว่าเวลาที่เราตื่นนอนกำลังงัวเงีย ในขณะนั้นเราจะขาดการระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ จะรู้สึกใจไม่ผ่องใส เวลาง่วงนอนหรือทำงานวุ่นวาย ก็อาจรู้สึกว่าใจไม่ผ่องใส

แต่ในเวลาสวดมนต์อยู่ ถ้าท่านทั้งหลายประกอบด้วยศรัทธาที่แท้จริงอันถึงความเป็นอินทรีย์คือสภาวะที่เป็นใหญ่แล้ว ก็จะรับรู้ความผ่องใสแห่งใจของตนได้ ในบางขณะอาจเกิดความปีติปราโมทย์ โดยมีขนลุกซู่ซ่าทั่วร่างกาย มีความรู้สึกเบาสบายทั้งร่างกาย ในขณะนั้นไม่มีความโลภ คือไม่อยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต้องการที่จะเจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ นอกจากนี้ ก็ไม่มีความโกรธหงุดหงิดไม่สบายใจ และไม่มีความหลงซึ่งหมายถึงความฟุ้งซ่านในอารมณ์อื่น หรือความสงสัยในพระรัตนตรัย

---

[๒๙] อภิ. อ. ๑.๑๖๙
[๓๐] อภิ. อ. ๑.๑๖๙

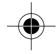



ในบางขณะอาจเกิดผรณาปีติ คือ ปีติซาบซ่าน เป็นปีติความอิ่มใจซึ่งห่อหุ้มจิตไว้ เปรียบเสมือนความเย็นที่ห่อหุ้มอยู่ ทำให้ใจของเรารู้สึกอิ่มเอิบเบิกบาน และมีความต้องการจะเจริญพุทธานุสสติภาวนา ต้องการจะสวดมนต์ให้ต่อเนื่อง ไม่ต้องการจะให้ขาดช่วงไปในระหว่างนี้ ไม่อยากที่จะทำกิจการงานอย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างนี้ ข้อนี้คือหน้าที่ของศรัทธาที่ทำให้จิตของเราผ่องใส ศรัทธาเปรียบเหมือนแก้วมณีของพระเจ้าจักรพรรดิ

พระเจ้าจักรพรรดิมีแก้วมณีวิเศษดวงหนึ่ง ในขณะวางแก้วมณีลงในสระหรือหนองน้ำแห่งใดแห่งหนึ่ง จะทำให้ผงธุลี สิ่งสกปรก หรือละอองในน้ำตกตะกอนนอนก้นทันที น้ำในสระหรือหนองน้ำนั้นก็จะใสจนคนดื่มได้เหมือนเป็นน้ำที่กรองแล้ว ศรัทธาก็เช่นเดียวกัน มีหน้าที่ทำให้จิตมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีความโลภ ความโกรธ หรือความหลง ปรากฏในขณะนั้น

อันที่จริง ศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นความเชื่อมั่นในฐานะ ๕ ประการ คือ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ กรรม และผลกรรม แต่บางท่านอาจสงสัยว่า ศรัทธาในศาสนาอื่นนอกจากศาสนาพุทธ เป็นศรัทธาจริงหรือไม่ เพราะบุคคลเหล่านั้นต่างก็มีความเชื่อในศาสดาของตน เชื่อในธรรมะของตน และเชื่อในสาวกแห่งศาสดาของตนเช่นเดียวกัน






ในเรื่องนี้ขอให้ท่านทั้งหลายลองพิจารณาดูว่า ศรัทธาในศาสนาอื่นแตกต่างจากศรัทธาในศาสนาพุทธอย่างไร ศรัทธาในบางศาสนามีความโลภประกอบอยู่ คือ ถือว่าพระเจ้าให้ขนมหรืออาหาร เราไปรับขนมหรืออาหารจากพระเจ้า สิ่งเหล่านี้เป็นของที่พระเจ้าให้ เราจึงต้องระลึกถึงคุณของพระเจ้า ศรัทธาดังกล่าวนี้ประกอบด้วยความพอใจสิ่งที่ตนเองได้รับในขณะนั้น บางครั้งก็มีการร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า แต่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาไม่ใช่เช่นนั้น จะเห็นได้ว่าเวลาที่สวดมนต์มีสมาธิมาก เราจะไม่อยากร้องเพลง ไม่อยากได้รับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะไม่มีความโลภซึ่งทำให้จิตมัวหมอง

บางศาสนาก็มีการประกอบพิธีบูชายัญ อาจฆ่าแกะหรือฆ่าแพะที่เลี้ยงไว้โดยเชือดคอสัตว์เหล่านั้น แล้วนำไปแจกจ่ายให้บุคคลอื่น ศรัทธาเช่นนี้เป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยโทสะซึ่งมีการฆ่าสัตว์อยู่ ยังมีเลือดเนื้อ น้ำตา และเสียงร้องทุรนทุรายของสัตว์ที่ถูกฆ่า ในบางศาสนามีพิธีชื่อว่า อัศวเมศ คือ การฆ่าม้า กล่าวไว้ในคัมภีร์ธรรมศาสตร์ของพราหมณ์ โดยถือว่าบุคคลที่กระทำความผิดใดๆ ก็ตาม แม้ความผิดที่ใหญ่หลวงที่สุดก็คือการฆ่าพราหมณ์ หากได้กระทำพิธีบวงสรวงด้วยวิธีอัศวเมศ คือ การฆ่าม้าแล้ว จะสามารถลบล้างบาปได้ทุกอย่าง

ศรัทธาที่ประกอบด้วยปาณาติบาตกรรม
มีเลือดเนื้อ น้ำตา เสียงร้อง และความทุกข์ของผู้อื่น
ไม่ใช่ศรัทธาที่ดีงาม

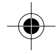




ศรัทธาในศาสนาอื่นประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ก่อให้เกิดโทษต่อตนเอง และบุคคลอื่น จึงไม่ใช่ศรัทธาที่แท้จริง แต่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่เชื่อมั่นในพระพุทธคุณเป็นต้น ย่อมทำให้ใจของเราผ่องใส สงบเยือกเย็น หมั่นบำเพ็ญคุณงามความดีให้แก่ตนเองและบุคคลอื่น สิ่งนี้จึงเป็นศรัทธาอย่างแท้จริง เพราะศรัทธามีหน้าที่ทำให้ใจผ่องใส

แขกคนหนึ่งที่ประเทศสหภาพพม่าเลื่อมใสศาสนาอื่นตามวงศ์ตระกูล เขาเดินทางไปต่างประเทศเพื่อไหว้ปูชนียสถานของศาสดา เพราะถือว่าในชีวิตหนึ่งสมควรไปสักครั้งหนึ่งเป็นอย่างน้อย ในขณะนั้นเขาพบเห็นคนต่างชาติมาเคารพสักการะดินแดนศักดิ์สิทธิ์ แต่เขาเกิดความผิดหวัง เพราะบางคนสรวลเสเฮฮา หัวเราะสนุกสนาน บางคนก็ถือสุราเดินไป บางคนก็เมาสุราอาเจียนอยู่ข้างถนน บางคนเดินไม่ไหว เพื่อนต้องหิ้วปีกเดินไป บางคนก็คลานสี่ขาไป ทำให้เขาเกิดความสังเวชว่า ศรัทธาที่เขามีต่อศาสนานั้น เป็นศรัทธาที่แท้จริงหรือไม่ ทำไมจึงมีอบายมุขเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย และทำไมจิตจึงเศร้าหมองไม่ผ่องใส ศรัทธาประเภทนี้มีทั้งความโลภ ความโกรธ และความหลง หลังจากที่เขากลับจากต่างประเทศแล้วจึงได้เปลี่ยนมาศึกษาพระพุทธศาสนา

ศรัทธาที่แท้จริงมีหน้าที่ทำให้ใจผ่องใส
ไม่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง




อาการปรากฏของศรัทธา คือ ความไม่ขุ่นมัว ดังคัมภีร์อรรถกถา[๓๑] กล่าวไว้ว่า อกาลุสิยปจฺจุปฏฺฐานา *(มีความไม่ขุ่นมัวเป็นเครื่องปรากฏ)* หมายความว่า เมื่อชาวพุทธมีศรัทธาในขณะสวดมนต์ระลึกถึงพระพุทธคุณเป็นต้น จิตจะไม่ขุ่นมัวด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยทั่วไปศรัทธามี ๒ ประเภท คือ

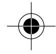
๑. ปกติศรัทธา ศรัทธาโดยทั่วไป
๒. ภาวนาศรัทธา ศรัทธาในการอบรมจิต

ปกติศรัทธาเป็นศรัทธาที่เชื่อมั่นเลื่อมใสตามธรรมดา โดยเชื่อว่าคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์มีจริง เชื่อว่ากรรมและผลกรรมมีจริง แล้วให้ทานหรือรักษาศีลตามสมควร ศรัทธาประเภทนี้เรียกว่า ศรัทธาปกติ ซึ่งยังไม่บริสุทธิ์จากกิเลส เพราะในขณะนั้นอาจมีความโลภ ความโกรธ หรือความหลงเจือปนอยู่บ้าง ยังมีกิเลสเหล่านั้นแทรกซ้อนอยู่ด้วย

ภาวนาศรัทธาเป็นศรัทธาที่เข้าถึงความเป็นใหญ่อย่างแท้จริง เพราะจะทำให้จิตหมดจดจากกิเลสไม่ขุ่นมัว อย่างน้อยก็ในขณะที่ได้อบรมจิตเจริญศรัทธา



[๓๑] อภิ. อ. ๑.๑๖๙


เหตุใกล้ของศรัทธา คือ ฐานะที่ควรเลื่อมใส ดังคัมภีร์อรรถกถา[๓๒] กล่าวว่า สทฺเธยฺยวตฺถุปทฏฺฐานา *(มีเหตุใกล้คือสิ่งที่ควรเลื่อมใส)* สิ่งที่ควรเลื่อมใส คือ ฐานะ ๕ อย่างอันได้แก่ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ กรรม และผลกรรม สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุเกิดของศรัทธา แต่ถ้าไม่ใช่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ถือว่าเป็นเหตุเกิดของศรัทธา

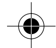
ศรัทธาในศาสนาอื่นเป็นโมหะความไม่รู้จริง มีความหลงในสิ่งที่ไม่ควรเคารพนับถือ

ในปัจจุบันพบว่า ชาวพุทธบางคนบูชาสิ่งต่างๆ นอกจากพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ บางบ้านบูชาพระพุทธรูปและพระพรหมเป็นต้นไว้บนหิ้งพระ ความจริงไม่ควรทำเช่นนั้น เพราะพระพรหม พระอิศวร หรือพระนารายณ์ จัดเป็นศาสดาของศาสนาพราหมณ์ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ควรเคารพบูชาของชาวพุทธ หากเราไปกราบไหว้บูชาเทพเจ้าเหล่านั้นโดยคิดว่าเป็นศาสดาของตน ก็ทำให้ขาดจากความเป็นชาวพุทธ ต้องปฏิญญาตนเป็นชาวพุทธอีกครั้งหนึ่งด้วยการรับไตรสรณคมน์ว่า พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ เป็นต้น

นอกจากเทพเจ้าของศาสนาอื่นแล้ว ในปัจจุบันชาวพุทธนิกายมหายานกล่าวว่า สมัยนี้เป็นสมัยของพระศรีอริยเมตไตยหรือพระศรีอารย์ พวกเราควรบูชาพระศรีอริยเมตไตยที่เป็นพระโพธิสัตว์มากกว่าพระพุทธเจ้า ข้อนี้ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะยุคนี้ไม่ใช่ยุคของพระศรีอารย์ พระศรีอารย์ยังไม่อุบัติขึ้น ตอนนี้ท่านเป็นเพียงเทพบุตรหัวหน้าในสวรรค์ชั้นดุสิต ชื่อว่า สันตุสิตเทพบุตร มีเพียงศีล ๕ ท่านยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า

---

[๓๒] อภิ. อ. ๑.๑๖๙

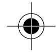
ในมหาปรินิพพานสูตร[๓๓] พระพุทธองค์ตรัสว่า พุทธบริษัทควรบูชาสถูปเจดีย์ที่บรรจุพระธาตุของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ และพระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสให้ทำการบูชาพระโพธิสัตว์ เนื่องด้วยพระโพธิสัตว์เป็นคนธรรมดาที่ยังบำเพ็ญบารมีเพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ในบางชาติอาจไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง ตกนรกบ้าง ดังนั้น การที่ชาวพุทธนิกายมหายานนิยมบูชาพระโพธิสัตว์ และให้ความสำคัญกับพระโพธิสัตว์มากกว่าพระพุทธเจ้า จึงไม่สมควรนัก

ความจริงพระโพธิสัตว์ที่ประพฤติดีเช่นกับสุเมธดาบส ย่อมควรได้รับการเคารพบูชา ในคัมภีร์พุทธวงศ์[๓๔] กล่าวว่าพระอรหันต์ทั้งหลายได้กระทำประทักษิณสุเมธดาบส พร้อมทั้งทวยเทพ มนุษย์ และเหล่าอสูรก็อภิวาทท่านแล้วหลีกไป แต่ในขณะนั้นท่านทรงเพศบรรพชิตและกอปรด้วยฌานสมาบัติ จึงควรเคารพบูชาโดยแท้

อันที่จริงเรื่องนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นมาก่อนแล้ว ในสังยุตตนิกาย อาณิสูตร[๓๕] ในสมัยหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสเรื่องกลองมโหระทึกชื่อว่าอานกะว่า ในแคว้นปัญจาละที่ปกครองโดยพระเจ้าทสภาติกะ (กษัตริย์พี่น้องสิบพระองค์) หมายถึง กษัตริย์ ๑๐ พระองค์ซึ่งเป็นพระเชษฐากับพระอนุชาร่วมกันปกครองแคว้นปัญจาละ

---

[๓๓] ที. มหา. ๑๐.๒๐๖.๑๒๖
[๓๔] ขุ. พุทฺธ. ๓๓.๗๕-๖.๔๕๕
[๓๕] สํ. นิ. ๑๖.๒๒๙.๒๕๓

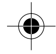




ในเวลานั้นมีมโหระทึกใหญ่ชื่อว่า อานกะ เมื่อตีมโหระทึกนี้แล้วเสียงจะดังไปถึง ๑๒ โยชน์ (๑ โยชน์ = ๑๓ ไมล์ หรือ ๒๐ กม.) ขณะที่พระเจ้าแผ่นดินต้องการเรียกประชุม ก็จะรับสั่งให้ตีกลอง เสียงกลองดังไปนับร้อยกิโลเมตร แต่เมื่อเวลาผ่านพ้นไปนาน กลองดังกล่าวได้ชำรุดทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ลิ่มในกลองก็ชำรุด ผิวหน้ากลองก็ชำรุด มหาชนจึงซ่อมกลองโดยใส่ลิ่มทอง เปลี่ยนหน้ากลองใหม่ และอุดช่องโหว่ ได้ปรับปรุงกลองให้ใหม่อยู่เสมอ แต่ในภายหลังกลองนั้นกลายเป็นกลองที่ตีแล้วไม่มีเสียงดังเหมือนก่อน เพราะการปรับปรุงซ่อมแซม

คำสอนของพระพุทธองค์ก็เหมือนกับกลองอานกะ พุทธศาสนิกชนในรุ่นหลังคิดว่า ธรรมะของพระพุทธองค์ ลุ่มลึก มีเนื้อหาลุ่มลึก เป็นสิ่งที่หลุดพ้นจากโลก เนื่องด้วยความว่างเปล่า ปราศจากรูปนามสังขาร เป็นสิ่งยากเกินไปที่จะเข้าใจ แล้วเปลี่ยนไปเงี่ยโสตลงสดับศึกษาค้นคว้าธรรมะที่กวีรุ่นหลังแต่ง อันมีบทพยัญชนะวิจิตรไพเราะ ระรื่นหูน่าฟัง เป็นบทกวีโดยคิดว่าเป็นแก่นสาร และจะปฏิบัติตามหลักธรรมที่ตนสำคัญว่าดีงาม

นอกจากนี้ บางท่านในปัจจุบันกล่าวถึงพระไตรปิฎกว่าไม่น่าเชื่อถือ โดยอ้างกาลามสูตรว่า มา ปิฏกสมฺปาทเนน *(อย่าเชื่อโดยอ้างตำรา)*

ถ้าอ้างกาลามสูตรแล้วปฏิเสธพระสูตรอื่น
ถ้าอย่างนั้นก็ควรปฏิเสธกาลามสูตรเช่นเดียวกัน

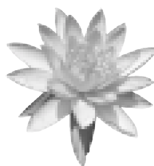





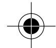

ถ้าถือว่าพระไตรปิฎกเป็นตำรา กาลามสูตรนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่อยู่ในพระไตรปิฎก การอ้างกาลามสูตรแล้วปฏิเสธพระพุทธพจน์อื่นจึงเป็นเรื่องที่ขัดแย้งกันเอง เช่นเดียวกับที่มีผู้ยึดถือว่ากาลามสูตรสำคัญกว่าพระพุทธพจน์อื่น ความจริงการตีความ "มา ปิฏกสมฺปทาเนน *(อย่าเชื่อโดยอ้างตำรา)*" ว่าหมายถึงปฏิเสธความเชื่อในตำราทั้งหมดรวมทั้งคัมภีร์ทางศาสนา เป็นเพียงสมมติฐานที่ไม่มีหลักฐานทางวิชาการใดมายืนยัน ที่จริงแล้วคำสอนของพระพุทธเจ้าในครั้งพุทธกาลอยู่ในรูปแบบของคำสอน ไม่จัดเป็นตำราเหมือนคัมภีร์พระเวทของศาสนาพราหมณ์ ต่อมาเมื่อมีการสังคายนาเป็นหมวดหมู่ในสังคายนาครั้งที่ ๑ คนทั่วไปจึงเข้าใจความในพระไตรปิฎกในรูปแบบของตำรา คัมภีร์อรรถกถาที่อธิบายกาลามสูตรนี้อธิบายคำว่า ตำรา ว่าหมายถึงตำราของชาวกาลามะคือคัมภีร์พระเวท ไม่ใช่หมายถึงคัมภีร์ทางศาสนาพุทธ ดังมีข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

มา ปิฏกสมฺปาทเนนาติ อมฺหากํ ปิฏกตนฺติยา สทฺธึ สเมตีติปิ มา คณฺหิตฺถ.[๓๖]

"พระดำรัสว่า มา ปิฏกสมฺปาทเนน (อย่าเชื่อโดยอ้างตำรา) หมายความว่า พวกเธออย่าเชื่อว่าความเห็นนี้เสมอกับตำราแบบแผนของพวกเรา"



[๓๖] องฺ. อ. ๒.๒๐๓

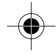

โดยเหตุที่ชาวกาลามะได้ยินได้ฟังคำสอนของศาสดาหลายสำนัก แต่ละสำนักอธิบายคำสอนของตนไปทิศทางที่แตกต่างกัน จนไม่อาจตัดสินใจได้ว่าจะเชื่อใคร ก่อนฟังธรรมชาวกาลามะไม่ใช่ชาวพุทธ ต่อมาเมื่อฟังธรรมแล้วเกิดความซาบซึ้ง จึงปฏิญาณตนเป็นชาวพุทธ ดังนั้น คำว่า "พวกเรา" ในที่นี้จึงหมายถึงชาวกาลามะที่ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพราหมณ์ มีตำราแบบแผนคือคัมภีร์พระเวท เหตุที่กล่าวยืนยันว่าตำราของชาวกาลามะคือคัมภีร์พระเวท ก็เพราะคัมภีร์พระเวทปรากฏเป็นตำรา ในสมัยพุทธกาลมีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในมัชฌิมนิกาย จังกีสูตร ว่า

อถ โข กาปทิโก มาณโว ภควนฺตํ เอตทโวจ "ยทิทํ โภ โคตม พฺราหฺมณานํ โปราณํ มนฺตปทํ อิติหิติหปรมฺปราย ปิฏกสมฺปทาย, ตตฺถ จ พฺราหฺมณา เอกํเสน นิฏฺฐํ คจฺฉนฺติ 'อิทเมว สจฺจํ, โมฆมญฺญนฺ'ติ. อิธ ภวํ โคตโม กิมาหา"ติ.[๓๗]

"ลำดับนั้น กาปทิกมาณพได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่ท่านโคดม พระเวทที่เป็นของเก่าของพราหมณ์ทั้งหลาย นำสืบต่อกันโดยอ้างตำรา พราหมณ์ทั้งหลายย่อมตัดสินโดยฝ่ายเดียวว่า คำนี้จริง คำอื่นหาสาระมิได้ ในเรื่องนี้ท่านพระโคดมตรัสว่าอย่างไร"

ข้อความในพระสูตรนี้ชี้ชัดว่าพระเวทเป็นตำราที่พราหมณ์สืบทอดต่อๆ กันมา และพราหมณ์ก็ยึดมั่นว่าตำรานี้ถูก ส่วนลัทธิศาสนาอื่นๆ ไม่มีแก่นสาร



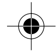






พึงสังเกตคำว่า ปิฏกสมฺปทาเนน ในกาลามสูตร คล้ายคลึงกับคำว่า ปิฏกสมฺปทาย ในพระสูตรนี้ ทั้งสองคำมีความหมายเหมือนกัน แปลว่า "การอ้างตำรา" โดยคำว่า ปิฏก แปลว่า "ตำรา" คำว่า สมฺปทาน และ สมฺปทา ต่างกันที่คำปัจจัยท้ายบท แปลว่า "การอ้าง" (สมฺปทาน = สํ บทหน้า + ป บทหน้า + ทา ธาตุ + ยุ ปัจจัย, สมฺปทา = สํ บทหน้า + ป บทหน้า + ทา ธาตุ + อ ปัจจัย)

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าคำว่า *ตำรา* ที่ปรากฏในกาลามสูตร หมายถึง แหล่งความรู้ต่างๆ จึงเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เชื่อตำรา อย่างงมงาย คืออย่าเพิ่งด่วนเชื่อทันที เพราะแหล่งความรู้ต่างๆ มีทางที่จะ ผิดพลาดได้ หมายความว่า ให้คิดดูตามหลักเหตุผลก่อน เมื่อคิดดูดีแล้วเห็น ว่าแหล่งความรู้นั้นๆ มีเหตุผล จะเชื่อก็ได้ การตีความเช่นนี้ทำให้ชาวตะวัน ตกยกย่องพระพุทธศาสนาว่ามีลักษณะเป็นเหตุผลนิยม (Rationalistic) แต่ การตีความในลักษณะนี้ก็อาจทำให้เกิดการวิจารณ์พระไตรปิฎกและคัดค้าน โดยเข้าใจว่าเป็นการเพิ่มเติมขึ้นภายหลัง อย่างไรก็ดี เมื่อวิเคราะห์ตาม หลักฐานทางวิชาการที่กล่าวไว้แล้ว คำว่า *ตำรา* น่าจะหมายถึงคัมภีร์พระเวท

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตรจำนวนมากมายว่าให้พุทธบริษัท มีความเชื่อมั่นสัพพัญญุตญาณของพระองค์ว่าพระองค์เป็นผู้ตรัสรู้ธรรม อย่างแท้จริง เมื่อสาวกมีความเชื่อมั่นเลื่อมใสอย่างนี้ก็จะตั้งใจปฏิบัติธรรม ตามคำสอน และเห็นผลตามสมควรแก่ความเพียรของตน ดังพระพุทธ- ดำรัสว่า


สทฺธาย ตรติ โอฆํ อปฺปมาเทน อณฺณวํ
วีริเยน ทุกฺขมจฺเจติ ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ.[๓๘]

"บุคคลย่อมข้ามพ้นห้วงน้ำด้วยศรัทธา ข้ามมหรรณพด้วยความไม่ประมาท ล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร และหมดจดได้ด้วยปัญญา"

อนึ่ง ในขณะที่พระพุทธองค์เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ พวกท่านไม่เชื่อว่าพระองค์ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว แต่ดำริว่าเป็นผู้เวียนมาเพื่อความมักมากต้องการแสวงหาลาภยศ พวกท่านคิดดังนี้ก็เพราะเห็นพระองค์ละการบำเพ็ญทุกรกิริยา จึงเข้าใจผิดว่าพระองค์มิได้ทรงบรรลุธรรมอย่างแท้จริง เพราะคิดว่าทุกรกิริยาเป็นหนทางหลุดพ้นอย่างแท้จริง ในขณะนั้นพระพุทธองค์ ได้ตรัสว่า

อรหํ ภิกฺขเว ตถาคโต สมฺมาสมฺพุทฺโธ. โอทหถ ภิกฺขเว โสตํ. อมตมธิคตํ. อหมนุสาสามิ. อหํ ธมฺมํ เทเสมิ.[๓๙]

"ดูกรผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ตถาคตเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง พวกเธอจงเงี่ยโสตสดับเถิด เราได้บรรลุอมตธรรมแล้ว เราจะแสดงธรรมสั่งสอน"

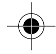
เมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสข้อความนี้ ปัญจวัคคีย์ก็ยังไม่เชื่อ เพราะคิดว่าพระองค์ยังไม่บรรลุธรรม จึงกล่าวคัดค้านถึง ๓ ครั้ง และในครั้งที่ ๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า

อภิชานาถ เม โน ตุมฺเห ภิกฺขเว อิโต ปุพฺเพ เอวรูปํ ภาสิตเมตํ.[๔๐]

"ดูกรผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร พวกเธอจำได้ว่าเราได้กล่าวถ้อยคำเช่นนี้ไว้ก่อนหรือ"

---

[๓๘] สํ. ส. ๑๕.๒๔๖.๒๕๘
[๓๙] วิ. มหา. ๔.๑๒.๑๒
[๔๐] วิ. มหา. ๔.๑๒.๑๒






พระดำรัสนี้ของพระพุทธเจ้าส่งผลให้ปัญจวัคคีย์เชื่อถือพระองค์ เพราะในระหว่าง ๖ ปีที่ได้ปรนนิบัติพระองค์มา พระองค์ไม่เคยปฏิญาณตนอย่างนี้ แต่ในขณะนี้พระองค์ได้ทรงปฏิญาณตน จึงทำให้ปัญจวัคคีย์เชื่อถือ แล้วเงี่ยโสตลงสดับธรรม หลังจากนั้นได้ปฏิบัติตามพระธรรมเทศนา และบรรลุธรรมเป็นพระอริยสาวกในพระพุทธศาสนา

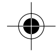
ในคัมภีร์อรรถกถา[๙] เปรียบศรัทธาว่า เหมือนมือ ทรัพย์ และเมล็ดพืช กล่าวคือ

- คนที่ไม่มีมือย่อมไม่อาจหยิบของมีค่าหรือรัตนะได้ ฉันใด คนที่ไม่มีศรัทธาย่อมไม่อาจบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ฉันนั้น
- คนที่ยากจนไร้ทรัพย์ ไม่อาจมีเครื่องใช้สอยให้ความสะดวกต่างๆ ฉันใด คนที่ไม่มีศรัทธาย่อมไม่อาจบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ฉันนั้น
- ถ้าไม่มีเมล็ดพืช ต้นไม้จะเกิดขึ้นไม่ได้ ฉันใด คนที่ไม่มีศรัทธาย่อมไม่อาจบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ฉันนั้น

เพราะฉะนั้น ศรัทธาจึงเป็นธรรมที่สำคัญที่เราพึงอบรมเป็นนิตย์ด้วยการสวดมนต์พระปริตร ข้อนี้จะทำให้ศรัทธาในพระไตรรัตน์ของเราเจริญเพิ่มพูนอยู่เสมอเป็นอาจิณ

---

[๙] อภิ. อ. ๑.๑๖๙

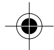

วิริยินทรีย์

วิริยะ คือ ความเพียร ในทางโลกบุคคลที่ต้องการทรัพย์ต้องมีความเพียรในการแสวงหาทรัพย์ ความเพียรเช่นนี้เรียกว่า ปกติวิริยะ คือ ความเพียรตามปกติทั่วไป แต่ความเพียรที่เป็นอินทรีย์ เรียกว่า ภาวนาวิริยะ คือ ความเพียรในการอบรมจิต

จิตของเราเกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง ครอบงำอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิท มีความยึดติดตัวตน สำคัญว่าเป็นบุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เปรียบได้กับเมืองขึ้นของประเทศอื่น ก็ต้องถูกประเทศที่ปกครองยึดอำนาจ แล้วก็บังคับควบคุมตามต้องการ ประเทศนั้นไม่มีอำนาจในการปกครองตนเอง ประชากรในประเทศนั้นย่อมถูกบีบคั้นบังคับจากประเทศอื่นที่ปกครองตน ฉันใด จิตของเราก็ฉันนั้น

จิตที่ถูกกิเลสครอบงำ
ย่อมเหมือนเมืองขึ้นของประเทศอื่น

เมื่อจิตถูกกิเลสคือความโลภ ความโกรธ และความหลง ครอบงำอยู่ก็ตกไปในอำนาจของกิเลส คล้อยตามอำนาจของกิเลสนั้น ชอบสิ่งใดก็จะพยายามขวนขวายให้ได้สิ่งนั้น ไม่ชอบสิ่งใดก็จะพยายามผลักไสปฏิเสธสิ่งนั้นหรืออาจเกิดความหลงในสิ่งนั้น เพราะโมหะเกิดพร้อมกับความโลภและความโกรธอยู่เสมอ โดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของสิ่งเหล่านั้น ทำให้เราพอใจในความโลภและความโกรธ



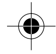

เมื่อเป็นดังนี้ จิตของเราเหมือนเมืองขึ้นของประเทศอื่น ย่อมตกอยู่ใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ และความหลง ไม่มีปัญญาหยั่งเห็นความจริงของชีวิต หรือสัจธรรมของชีวิต คือ ไตรลักษณ์ อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน ดังนั้น วิริยะที่จัดเป็นอินทรีย์จึงเป็นความเพียรในการอบรมจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส ไม่ใช่ความเพียรในการแสวงหาโภคทรัพย์ หรือความเพียรในการเรียนรู้ศิลปะวิทยา

จงเห็นกิเลสโดยความเป็นกิเลส
อย่าเห็นกิเลสโดยความเป็นตัวตน

พระพุทธองค์ตรัสความเพียรในการปฏิบัติธรรมว่าเหมือนล้อเกวียนคู่หนึ่ง คือ ความเพียรทางกาย (กายิกวิริยะ) และความเพียรทางใจ (เจตสิกวิริยะ) นักปฏิบัติต้องมีความเพียรทั้ง ๒ อย่าง คือ ความเพียรทางกายและความเพียรทางใจ เหมือนเกวียนที่แล่นไปจะต้องมีล้อทั้งคู่ ถ้ามีล้อเพียงข้างเดียว เกวียนจะไม่อาจเคลื่อนที่ไปได้

ความเพียรทางกายและใจ
เหมือนล้อเกวียนคู่หนึ่งที่ทำให้เกวียนขับเคลื่อนไป



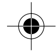




ความเพียรทางกาย มีหลายระดับ หมายถึง ความเพียรในการรักษาธุดงค์ เช่น เอกาสนิกธุดงค์ (ธุดงค์ฉันมื้อเดียว) เนสัชชิกังคธุดงค์ (ธุดงค์นั่งไม่นอน) หรือเป็นความเพียรในการตั้งตัวตรงเสมอ ถ้าความเพียรทางกายลดลง ร่างกายส่วนบนที่ตั้งตรงจะค่อยๆ น้อมลงไปด้วยความเผลอสติ พึงยืดตัวขึ้นโดยบริกรรมว่า "ยืดหนอ" อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติควรจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และไม่ควรเครียดกับการปฏิบัติจนเกินไป บางท่านเครียดกับการปฏิบัติมากเกินไปจนทำให้ปวดศีรษะ

นอกจากนี้ ในเวลานั่งกรรมฐาน นักปฏิบัติไม่ควรขยับร่างกายส่วนล่างเพื่อหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา พึงอดทนกำหนดทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า "ปวดหนอ" "เมื่อยหนอ" "เจ็บหนอ" "คันหนอ" "ชาหนอ" ถ้านักปฏิบัติพยายามขยับเขยื้อนร่างกายส่วนล่างเพื่อหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา ก็จะยิ่งทำให้เจ็บปวดมากขึ้น เพราะไม่อาจสร้างสมาธิเพื่อครอบงำทุกขเวทนาได้ แต่ถ้ารู้สึกทุรนทุรายในการนั่ง อย่านั่งต่อไป ให้กำหนดลุกขึ้นแล้วเดินจงกรมทันที

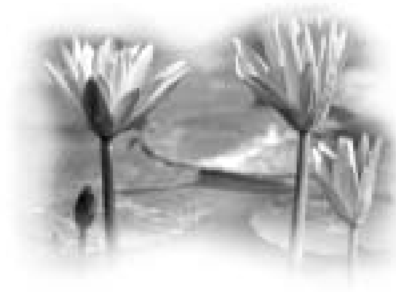
นักปฏิบัติใหม่อาจนั่งเพียง ๑๕ นาทีก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลานั่งกรรมฐานไปเรื่อยๆ ตามสมควร และก่อนจะนั่งกรรมฐาน ให้เดินจงกรมก่อนนั่งทุกๆ ครั้ง เพื่อสร้างสมาธิในการปฏิบัติธรรม

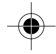
การเดินจงกรม
เป็นวิธีปฏิบัติที่ก่อสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน




ความเพียรทางใจ เป็นความเพียรในการควบคุมจิตให้จดจ่อสภาวธรรมปัจจุบัน โดยปกติแล้วจิตของคนทั่วไปมักเพลิดเพลินในกามคุณอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ อยากเห็นรูปสวย ได้ยินเสียงไพเราะ ดมกลิ่นหอม ลิ้มรสอาหารอร่อย ได้รับสัมผัสที่ถูกใจ และนึกคิดเรื่องราวที่ตนชอบใจ แต่ความเพียรทางใจเป็นการควบคุมจิตให้อยู่กับสภาวธรรมปัจจุบัน คือ กองรูป เวทนา จิต หรือสภาวธรรมการเห็นเป็นต้น ทุกขณะที่นักปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบัน ก็จะละความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เช่น สภาวะพองยุบเป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวเราและไม่มีตัวเราอยู่ในสภาวะพองยุบ หรือทุกขเวทนาก็เป็นเพียงความรู้สึกที่ทนได้ยาก ไม่ใช่ตัวเรา และไม่มีตัวเราอยู่ในสภาวะทนได้ยาก ดังนี้เป็นต้น



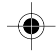



สตินทรีย์

สติ คือ การระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง โดยรับรู้สภาวธรรมอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงท่องคำบริกรรม มีนักปฏิบัติบางท่านท่องคำบริกรรมว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ในเวลานั่ง หรือท่องคำบริกรรมว่า “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” ในเวลาเดิน หรือท่องคำบริกรรมว่า “คิดหนอ” ในเวลาคิดฟุ้งซ่าน การท่องคำบริกรรมอย่างนี้ไม่ถูกต้อง เพราะจิตรับเอาบัญญัติ คือคำบริกรรมเป็นอารมณ์ ควรถือว่าคำบริกรรมเป็นฉากหลังของการปฏิบัติ ไม่ใช่หลักสำคัญที่ต้องตามรู้

เวลาที่กินเกลือ เรารู้สึกเค็มที่ลิ้น แล้วกำหนดว่า “เค็มหนอ” โดยรับรู้ความรู้สึกเค็ม การรับรู้สภาวะพองยุบ การเดิน ฯลฯ ก็เหมือนกัน นักปฏิบัติต้องรับรู้สภาวะตึง หย่อน เบา ผลักดัน หนัก ฯลฯ ตามสมควร จึงจะเป็นการเจริญสติรับรู้สภาวธรรมปัจจุบันได้อย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม คำบริกรรมทำให้เราจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มความเพียรทางใจให้แก่นักปฏิบัติ จึงควรรับรู้สภาวะพร้อมกับบริกรรมสั้นๆ เมื่อเริ่มเกิดสภาวะนั้นๆ

จงรับรู้สภาวธรรมอย่างแท้จริง
เหมือนรู้รสเค็มของเกลือ




สมาธินทรีย์

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นในสภาวธรรมปัจจุบัน เราทั้งหลายมักขาดความตั้งมั่นในสภาวธรรมปัจจุบัน โดยจิตของเรามักซัดส่ายฟุ้งซ่านอยู่เสมอ ความซัดส่ายฟุ้งซ่านนั้นจัดว่าเป็นธรรมชาติของจิต เพราะอุทธัจจเจตสิกปรุงแต่งจิตของเราให้ฟุ้งซ่านตามธรรมชาติ

ผู้ที่กำจัดความฟุ้งซ่านได้ คือพระอรหันต์เท่านั้น แม้พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี ก็ยังมีความฟุ้งซ่าน อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติไม่ต้องกลัว เพราะความฟุ้งซ่านเป็นหนึ่งในอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา โดยนับเข้าในหมวดจิตตานุปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกฺขิตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.[๔๒]

"เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน"

วิธีเจริญวิปัสสนาภาวนาแตกต่างจากสมถภาวนา โดยอารมณ์ของวิปัสสนามีได้ ๔ อย่าง คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรมการเห็นเป็นต้น เหมือนเตียงนอนที่มี ๔ ขา อารมณ์ทั้ง ๔ เหล่านี้ค้ำจุนวิปัสสนาภาวนาไว้ แต่อารมณ์ของสมถกรรมฐานมีอย่างเดียว เช่น ผู้ที่เจริญอานาปานสติภาวนาย่อมตามรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว เวลาที่มีความฟุ้งซ่านไม่ต้องกำหนดว่า "คิดหนอ" ผู้ที่เจริญเมตตาภาวนาก็แผ่เมตตาเท่านั้น ไม่ต้องกำหนดจิตที่ฟุ้งซ่านว่า "คิดหนอ" เพราะสมถภาวนาเป็นวิธีปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดสมาธิ เมื่อมุ่งให้จิตมีสมาธิ การที่จิตรับเอาอารมณ์เดียวเป็นเวลานานย่อมทำให้จิตมีสมาธิเกิดขึ้น โดยจำแนกเป็น

---

[๔๒] ที. มหา. ๑๐.๓๘๑.๒๖๖





๑. อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ใกล้จะแน่วแน่ เกิดขึ้นเมื่อนิวรณ์ ๕ มีกามฉันทะเป็นต้นสงบแล้ว

๒. อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่ เกิดขึ้นเมื่อองค์ฌานปรากฏชัด กล่าวคือ เมื่อวิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ปรากฏชัดเจนโดยปราศจากนิวรณ์โดยสิ้นเชิง จัดว่าปฐมฌานปรากฏแล้ว แต่ปฐมฌานยังไม่ดิ่งลึกมากนัก นักปฏิบัติอาจได้ยินเสียงดังที่รบกวนการปฏิบัติ หรือรู้สึกเจ็บเมื่อยุงกัด เมื่อบรรลุทุติยฌานเป็นต้นแล้ว ก็ไม่มีสิ่งใดรบกวนการปฏิบัติได้อีก

ส่วนสมาธิของวิปัสสนาชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ แต่เป็นสมาธิที่มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิของสมถภาวนา เพราะข่มนิวรณ์ได้เหมือนอุปจารสมาธิ ในขณะนั้นนักปฏิบัติย่อมรับรู้ว่ามีกองลมที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวของท้อง โดยไม่มีเรากำลังนั่งอยู่หรือหายใจเข้าออกอยู่ และรับรู้ว่ามีจิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบ ในเวลาเดินจงกรมก็รับรู้ว่ามีสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง ที่เบา ผลักดัน หรือหนัก โดยไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวตนที่เดินอยู่

ในขณะนั้น จิตของนักปฏิบัติได้สงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ มีความผ่องใส ปราศจากความพอใจกามคุณที่ตนชอบ ปราศจากความไม่พอใจสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่มีความง่วงเหงาหาวนอน ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และไม่มีความสงสัยในการปฏิบัติธรรม แม้ในขณะนั้นอาจมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นบ้างนักปฏิบัติก็กำหนดรู้ได้ทันที โดยไม่รับรู้เรื่องราวที่คิดว่าคืออะไร นักปฏิบัติบางท่านอาจสงสัยว่าเมื่อกี้นี้เราฟุ้งจริงหรือไม่ และคิดเรื่องอะไร เพราะจิตตามรู้ความฟุ้งซ่านได้ทันทีโดยไม่มีสมมุติบัญญัติคือเรื่องที่คิดถึงอยู่

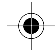




นักปฏิบัติท่านหนึ่งถามอาตมาว่า ตนปฏิบัติธรรมหนึ่งปี แต่ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร อาตมาสอบถามโดยละเอียดแล้วพบว่าเขาไปรับรู้คำบริกรรม โดยไม่รับรู้สภาวะฟุ้งซ่าน จึงสอนวิธีกำหนดความฟุ้งซ่านดังที่ได้กล่าวไว้ในเรื่องสติปัฏฐาน คือ ให้ตามรู้สภาวะฟุ้งซ่าน คือจิตที่ซัดส่ายออกนอกปัจจุบัน อย่าไปรับรู้ว่าฟุ้งเรื่องอะไร เมื่อเขาปฏิบัติต่อจากนั้นประมาณสิบวันก็บอกว่าตอนนี้กำหนดรู้ได้เท่าทันจนกระทั่งไม่รับรู้ว่าเรื่องนั้นเรื่องอะไร และสงสัยว่าจะต้องหวนคิดว่าเมื่อกี้คิดเรื่องอะไรหรือไม่ อาตมาตอบว่าไม่ต้อง ถือว่าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว เพราะการรับรู้ได้เช่นนี้เป็นการตะครุบความฟุ้งซ่านได้ทันที

จงตะครุบความฟุ้งซ่านโดยเร็ว
สิ่งนี้จะไม่ใช่นิวรณ์ถ้าเรากำหนดได้ทันที






ปัญญินทรีย์

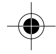
จิตที่มีคุณภาพด้วยขณิกสมาธิที่มีกำลัง เปรียบเหมือนกระจกเงาที่บุคคลขัดสีอยู่เสมอ ละอองธุลีในกระจกจะถูกเช็ดล้างสะอาด เหลือเพียงความใสสะอาดของกระจกที่สะท้อนภาพข้างหน้าอย่างชัดเจน คือ เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิเช่นนี้แล้ว ก็จะเกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง โดยหยั่งรู้ไตรลักษณ์ ๓ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การรับรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงอย่างนี้เป็นปัญญาที่มีกำลังถึงความเป็นอินทรีย์ ปัญญาดังกล่าวเกิดจากสมาธิที่มีสติเป็นหลักในการปฏิบัติธรรม เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ไม่ใช่สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการสดับตรับฟัง และจินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการตรึกนึกคิด ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

วิปสฺสนาญาณาทิสหคโต ภาวนามยญาณโคจโร จ โย "ปฏิเวธสทฺธมฺโม" ติ วุจฺจติ.[๔๓]

"พระสัทธรรมที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาญาณเป็นต้น อันเป็นอารมณ์ของภาวนามยปัญญา ชื่อว่า ปฏิเวธสัทธรรม"

---

[๔๓] เนตฺติ. อ. หน้า ๑๑

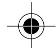



ความเกี่ยวเนื่องของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เกี่ยวเนื่องกันโดยความเป็นเหตุผลของกันและกัน กล่าวคือ ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ เพราะผู้มีศรัทธาในการปฏิบัติธรรม จึงเกิดความเพียรทางกายและใจได้ วิริยะก่อให้เกิดสติตามรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบัน สติที่ต่อเนื่องย่อมก่อให้เกิดสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน และความตั้งมั่นย่อมเป็นเหตุเกิดของปัญญาที่หยั่งรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง อนึ่ง ปัญญาดังกล่าวย่อมเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรม ซึ่งก่อให้เกิดวิริยะมากขึ้นกว่าเดิม ดังนี้เป็นต้น

อินทรีย์ทั้ง ๕ เกี่ยวเนื่องกันเป็นเหตุผลเหมือนลูกโซ่




การปรับอินทรีย์

ในอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ ศรัทธากับปัญญา สมาธิกับวิริยะ จะต้องสมดุลกัน ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า

วิเสสโต ปเนตฺถ สทฺธาปญฺญานํ สมาธิวีริยานญฺจ สมตํ ปสํสนฺติ.[๙๔]

"อนึ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงสรรเสริญความสมดุลแห่งศรัทธากับปัญญา และความสมดุลแห่งสมาธิกับวิริยะเป็นพิเศษในเรื่องนี้"

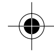
ศรัทธาความเชื่อและปัญญาความเข้าใจทั้งสองอย่างต้องสมดุลกัน ถ้ามีความเชื่อแต่ไม่มีความเข้าใจสิ่งที่ตนเองเชื่ออย่างถูกต้อง คือ ไม่เข้าใจในเหตุและผลว่าสิ่งนี้ควรเชื่อหรือไม่ ก็จะกลายเป็นคนงมงาย เชื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้รับฟังมา บุคคลที่มีปัญญาอันเป็นการวิเคราะห์วิจารณ์อย่างมากโดยปราศจากศรัทธา ก็มักเป็นคนที่ตรึกตรองมากเกินไป ส่งผลให้ไม่เชื่อถือสิ่งใด เพราะฉะนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องควบคู่สมดุลกัน

นอกจากนี้ วิริยะกับสมาธิก็ต้องสมดุลกัน ถ้าความเพียรมากกว่าสมาธิ ย่อมส่งผลให้ฟุ้งซ่าน แต่ถ้าสมาธิมากกว่าความเพียร ย่อมส่งผลให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ดังนั้น จึงมีการสอบอารมณ์ในแต่ละวันเพื่อปรับอินทรีย์ของนักปฏิบัติ

นักปฏิบัติไม่ต้องปรับศรัทธากับปัญญาในการปฏิบัติมากนัก เพราะมีความเชื่อและเข้าใจหลักปฏิบัติพอสมควร สิ่งสำคัญที่นักปฏิบัติจะต้องพยายามปรับให้สมดุลกัน คือ การปรับวิริยะกับสมาธิ และข้อนี้เป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่ต้องแก้ไขปัญหาของนักปฏิบัติในแต่ละวัน บางวันความเพียรมากกว่าสมาธิ บางวันความเพียรน้อยกว่าสมาธิ จึงจำเป็นต้องปรับให้สมดุลกัน

---

[๙๔] วิสุทฺธิ. ๑.๑๔๑

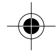





ในสมัยพุทธกาล บุตรของเศรษฐีในแคว้นจัมปาชื่อว่า โสณโกฬิวิสะ มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จึงออกบวชและพำนักอยู่ที่ป่าสีตวัน ท่านปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างไม่ย่อท้อจนความเพียรมากเกินไป เนื่องด้วยเป็นผู้ที่ได้รับการเลี้ยงดูเป็นอย่างดี ทำให้ฝ่าเท้าละเอียดอ่อนและมีขนงอกที่ฝ่าเท้า ครั้นมาเดินจงกรมด้วยเท้าเปล่าเช่นนี้ก็ทำให้ฝ่าเท้าปริแตก

เมื่อท่านได้เดินจงกรมจนกระทั่งฝ่าเท้าแตกเดินไม่ได้ ก็คุกเข่าเดินจนกระทั่งหัวเข่าแตกทั้งสองข้าง เลือดที่ไหลออกจากหัวเข่าไหลท่วมสถานที่เดินจงกรมเหมือนที่ฆ่าวัว ในขณะนั้นท่านเกิดความท้อถอยคิดว่า เราบำเพ็ญเพียรถึงขนาดนี้แล้วยังไม่ได้บรรลุธรรม คงจะเป็นปทปรมะที่บรรลุธรรมไม่ได้ในชาตินี้ อย่างไรก็ตาม เรามีสมบัติในตระกูลมาก เราควรลาสิกขาไปบริโภคสมบัติในตระกูล และสามารถบำเพ็ญบุญตามโอกาส

พระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของท่าน ทรงอันตรธานไปจากภูเขาคิชฌกูฏที่ประทับอยู่ แล้วมาปรากฏพระองค์ขึ้นที่ป่าสีตวัน ทรงพบกับท่านแล้วตรัสถามว่า “เธอคิดเช่นนี้จริงหรือ” ท่านทูลตอบว่า “จริง พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า “เธอชำนาญในการดีดพิณมิใช่หรือ ลองคิดดูว่าถ้าสายพิณที่ดีดตึงเกินไป จะมีเสียงไพเราะหรือไม่” ท่านทูลตอบว่า “หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า เสียงจะไม่ไพเราะถ้าสายพิณตึงเกินไป”


พระพุทธองค์ตรัสถามอีกว่า "ถ้าสายพิณหย่อนเกินไป เสียงพิณจะไพเราะหรือไม่" ท่านก็ทูลตอบว่า "หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า เสียงจะไม่ไพเราะเช่นเดียวกัน"

พระพุทธองค์จึงตรัสสอนว่า "การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน โดยวิริยะกับสมาธิต้องสมดุลกัน วิริยะที่มากเกินไปย่อมทำให้ใจฟุ้งซ่าน เหมือนในขณะนี้ท่านกำลังฟุ้งซ่านจนกระทั่งคิดจะลาสิกขาออกจากพระพุทธศาสนา ไม่อยากปฏิบัติธรรมต่อไป ถ้ามีความเพียรน้อยเกินไปก็จะทำให้เกียจคร้านโงกง่วง ฉะนั้น วิริยะจะต้องมีความพอดีสมดุลกับสมาธิ"

ควรปรับวิริยะกับสมาธิ
เหมือนปรับสายพิณ

หลังจากท่านโสณโกฬิวิสะได้รับคำแนะนำจากพระพุทธองค์แล้ว ก็พยายามปรับอินทรีย์ทั้ง ๒ ให้สม่ำเสมอ ต่อมาได้บรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในพระพุทธศาสนาสมดังปรารถนา







ด้วยเหตุดังกล่าว นักปฏิบัติควรปรับศรัทธากับปัญญา และปรับวิริยะกับสมาธิให้สมดุลกัน ส่วนสติไม่มีความเกินพอดี เพราะนักปฏิบัติต้องเจริญสติตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิท ดังพระพุทธดำรัสว่า

สติญฺจ ขฺวาหํ ภิกฺขเว สพฺพตฺถิกํ วทามิ.[๔๕]

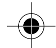
"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่ามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง"

ปัจจุบันบางท่านกล่าวว่า การเดินจงกรม การนั่งกรรมฐาน และการปฏิบัติธรรมในสำนักกรรมฐาน ไม่จำเป็น ให้มีสติตามรู้สิ่งที่กำลังทำหรือกำลังคิดอยู่ก็เพียงพอแล้ว และปฏิบัติได้ทุกแห่งแม้ในที่ไม่สงัด อันที่จริง สติที่มีกำลังน้อยไม่ต่อเนื่องเพราะขาดความเพียร ไม่จัดเป็นอินทรีย์และพละในโพธิปักขิยธรรม จึงไม่เป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง การมีสติอย่างเดียวโดยไม่มีความเพียร เหมือนการรับประทานแต่เกลือโดยไม่มีอาหารอื่น เพราะสติเหมือนกับเกลือที่ปรุงรส ความเพียรและสมาธิเหมือนอาหาร[๔๖] ฉะนั้น ผู้เจริญสติอย่างเดียวโดยปราศจากความเพียรในการเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน และทำอิริยาบถย่อย จะไม่อาจประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ ดังพระพุทธ-ดำรัสว่า

น หิ สิถิลมารพฺภ น จาปิ อปฺปถามสา
นิพฺพานํ อธิคนฺตพฺพํ สพฺพคนฺถปฺปโมจนํ.[๔๗]

"พระนิพพานที่ปลดเปลื้องเครื่องร้อยรัดทุกอย่างนี้ จะบรรลุด้วยความเพียรที่ย่อหย่อน ด้วยความบากบั่นเพียงเล็กน้อย หาได้ไม่"

[๔๕] สํ. มหา. ๑๙.๒๓๔.๑๐๒
[๔๖] สํ. อ. ๓.๒๔๐
[๔๗] สํ. นิ. ๑๖.๒๓๘.๒๖๓




บทสรุป

ขอให้ท่านสาธุชนสังเกตว่า วันหนึ่งเราเจริญศรัทธาเพียงใด เจริญวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเพียงใด ถ้ายังเจริญน้อยก็ควรเร่งทำให้มากขึ้น อย่าปล่อยให้กาลเวลาผ่านไปด้วยความประมาทเลย

พระพุทธองค์สอนให้เจริญอินทรีย์ ๕
เหมือนฝนตกทั่วท้องฟ้า

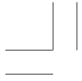
น้ำฝนที่ตกทั่วท้องฟ้าย่อมก่อให้เกิดน้ำจำนวนมาก ทำให้เกิดผลชัดเจน อาจทำให้น้ำในมหาสมุทรท่วมท้นได้ ไม่เหมือนน้ำที่ไหลจากแก้วทีละหยดๆ ที่ไม่อาจส่งผลใดๆ ต้องใช้ระยะเวลานานกว่าที่จะเต็มหม้อ ในกรณีเดียวกัน นักปฏิบัติควรอบรมอินทรีย์ให้เพิ่มพูนอย่างนี้ จึงจะประสบความก้าวหน้าใน การปฏิบัติธรรม คือ การกำจัดกิเลสที่เป็นความโลภ ความโกรธ และความหลง สามารถบรรลุคุณธรรมพิเศษในพระพุทธศาสนาได้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สทฺธินฺทฺริยํ ภาเวติ ราควินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. วีริยินฺทฺริยํ ภาเวติ ราควินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. สตินฺทฺริยํ ภาเวติ ราควินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. สมาธินฺทฺริยํ ภาเวติ ราควินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. ปญฺญินฺทฺริยํ ภาเวติ ราควินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ.[๔๘]

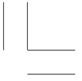
“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ย่อมเจริญ ศรัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ และปัญญินทรีย์ อันมีการข่มราคะเป็นที่สุด มีการข่มโทสะเป็นที่สุด มีการข่มโมหะเป็นที่สุด”

---

[๔๘] สํ. มหา. ๑๙.๖๔๐.๒๑๓

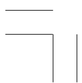
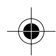
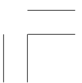









พละ ๕





พละ ๕

ความหมายของ พละ

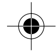
พละ คือ ธรรมที่มีกำลัง เมื่อนักปฏิบัติสั่งสมอบรมให้เพิ่มพูนก็จะมีกำลังมากขึ้นจนกระทั่งกำจัดธรรมที่ตรงกันข้ามเรียกว่า ปฏิปักขธรรม ธรรมเหล่านี้เหมือนนายพลผู้บังคับบัญชากองทัพ ๕ คน เมื่อมีความสามัคคีร่วมใจกันก็จะสามารถป้องกันประเทศของตนเองไม่ให้ข้าศึกรุกรานได้ เมื่อธรรมทั้ง ๕ เหล่านี้เกิดร่วมกันและผสมผสานกัน ก็จะทำให้มีกำลังมาก จนกระทั่งสามารถสามารถกำจัดกิเลสที่เหมือนอริราชศัตรูได้

คำว่า พล มีรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า ปฏิปกฺขธมฺเม พลิยนฺตีติ พลานิ *(สภาวะใดย่อมกำจัดธรรมที่ตรงกันข้าม สภาวะนั้นชื่อว่า พละ)* หมายถึงสภาวะที่มีกำลัง ถ้าบุคคลพยายามสั่งสมอบรมย่อมมีกำลังในการกำจัดกิเลสที่ตรงกันข้าม ทำให้บรรลุถึงการตรัสรู้ธรรมในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น พลธรรมจึงเป็นหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ๓๗

พละ ๕

พละมีองค์ธรรมเหมือนอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ

๑. ศรัทธาพละ ความเชื่อมั่นเลื่อมใสที่มีกำลัง
๒. วิริยพละ ความเพียรที่มีกำลัง
๓. สติพละ ความระลึกรู้ที่มีกำลัง
๔. สมาธิพละ ความตั้งมั่นที่มีกำลัง
๕. ปัญญาพละ ความหยั่งเห็นที่มีกำลัง

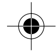

ศรัทธาพละ

ศรัทธาของบุคคลธรรมดาอาจหวั่นไหวได้ อาจถูกธรรมที่ตรงกันข้าม คือ ความไม่เชื่อมั่นเลื่อมใสครอบงำในบางขณะ เช่น ศรัทธาในรัตนะทั้ง ๓ กรรม และผลกรรม บางครั้งก็อาจสั่นคลอนจากการวิเคราะห์วิจารณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเห็นว่าบางคนทำดีแล้วไม่ได้ดี บางคนทำไม่ดีแต่กลับได้ดี ก็อาจทำให้เสียกำลังใจ แล้วคิดว่าทำไมเราทำดีแต่ไม่ได้ดี กรรมมีจริงหรือไม่ กฎแห่งกรรมมีจริงหรือไม่ ศรัทธาในเวลาปกติเช่นนี้เป็นศรัทธาหวั่นไหวที่มีได้แก่คนทั่วไป ศรัทธาดังกล่าวชื่อว่า ปกติศรัทธา คือ ศรัทธาโดยทั่วไป

ศรัทธาที่มีกำลังเป็นภาวนาศรัทธา คือ ศรัทธาในการอบรมจิตด้วยการเจริญสมถะหรือวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญภาวนาเหล่านี้ คือ

- พุทธานุสสติภาวนา การระลึกถึงพระพุทธคุณ
- ธรรมานุสสติภาวนา การระลึกถึงพระธรรมคุณ
- สังฆานุสสติภาวนา การระลึกถึงพระสังฆคุณ

การเจริญภาวนาเหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงมีกำลังกว่าศรัทธาโดยทั่วไป จัดว่าเป็นศรัทธาพละ คือ ศรัทธาที่มีกำลัง เพราะจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นเลื่อมใสในรัตนะ ๓ เพิ่มขึ้น กล่าวคือ นักปฏิบัติย่อมทราบด้วยตนเองว่า เวลาที่เจริญพุทธานุสสติภาวนาเป็นต้นนั้น ในบางขณะความปีติปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น รู้สึกขนลุกตามร่างกายบ้าง น้ำตาไหลบ้าง รู้สึกว่ามีปีติความอิ่มเอิบใจแล่นซาบซ่านทั่วร่างกายบ้าง

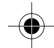






พระมหาเถระรูปหนึ่งที่ประเทศสหภาพพม่า ชื่อว่า พระญาณวรเถระ (พม่าเรียกว่า ทีแปยินสยาดอ ตามชื่อบ้านเกิด) ครั้งหนึ่งท่านเดินทางจากเมืองมันดเลย์ไปจังหวัดย่างกุ้งเพื่อนมัสการพระเจดีย์ชเวดากอง ท่านยืนประณมมือบูชาพระเจดีย์ชเวดากอง โดยเจริญพุทธานุสสติภาวนาตลอดคืนเป็นเวลาสามคืนโดยไม่ขยับร่างกาย แต่เวลากลางวันก็ไปพักผ่อนบ้าง ในเวลานั้นท่านอายุ ๗๐ กว่าปีแล้ว

การยืนประณมมือโดยไม่ขยับร่างกายถึงตลอดคืนนั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่คนธรรมดาจะกระทำได้ เพราะความปวดเมื่อยมักเกิดขึ้นเมื่อทำอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งนานๆ ตามปกติทุกคนไม่อาจอยู่กับที่ได้เป็นเวลานานตามธรรมชาติของร่างกาย แต่ท่านได้เจริญพุทธานุสสติภาวนา และประณมมือระลึกถึงพระพุทธคุณตลอดคืนโดยไม่ขยับร่างกาย ข้อนี้เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์อย่างหนึ่ง ตามหลักวิทยาศาสตร์ ในเวลายืนอยู่ น้ำหนักทั้งหมดจะอยู่ที่ส้นเท้า คนที่หนักราว ๕๐ กก. เมื่อยืนเป็นระยะเวลานาน ส้นเท้าจะรับน้ำหนักถึง ๕๐ กก. เป็นเวลานาน ตามปกติถ้ายืนถึงหนึ่งชั่วโมงย่อมมีความรู้สึกปวดร้อนบริเวณส้นเท้า แต่พระเถระมีสมาธิมากพอสมควรที่จะดำรงอิริยาบถยืนอยู่ได้นานตลอดคืน






พุทธานุสสติภาวนาเป็นกรรมฐานที่ทำให้บรรลุอุปจารสมาธิเท่านั้น ยังไม่ถึงอัปปนาสมาธิในระดับฌาน เพราะคุณของพระพุทธเจ้ามีมากและเป็นสภาวะที่สุขุมคัมภีรภาพ ผู้ที่เจริญพุทธานุสสติภาวนาจึงไม่อาจบรรลุความตั้งมั่นแห่งจิตระดับฌานได้ อย่างไรก็ตาม พระเถระได้ยืนประณมมือเจริญพุทธานุสสติภาวนาเช่นนี้ ทำให้ทราบว่าการประกอบด้วยศรัทธาซึ่งมีกำลังระดับศรัทธาพละ ทำให้เกิดสมาธิในระดับสูงที่ทำให้ท่านยืนได้นานตลอด ๓ คืน และทำให้นักปฏิบัติบังเกิดความเชื่อมั่นเลื่อมใสในพระพุทธเจ้ามากกว่าบุคคลอื่น

ศรัทธาพละย่อมกำจัดความเป็นทาสของตัณหา

ตามปกติแล้วเราทั้งหลายมักตกเป็นทาสของตัณหา อยู่ในบ่วงกามคุณอารมณ์ที่น่าปรารถนา ในเวลาที่บำเพ็ญบุญกุศล คือ ทาน หรือศีล ก็มักจะปรารถนาภพที่ดี ปรารถนาให้สวยงาม พรั่งพร้อมด้วยโภคทรัพย์ เกียรติยศชื่อเสียง บริวาร หรือความเป็นใหญ่ที่ปกครองผู้อื่น ศรัทธาในเวลาปกติที่ให้ทานหรือรักษาศีลเช่นนี้ ยังไม่เป็นศรัทธาพละ เพราะยังเป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยความอยากตกเป็นทาสของตัณหา มีความอยากในภพชาติเจือปนด้วย ศรัทธาดังกล่าวเป็นความต้องการได้รับโลกามิส คือ เกียรติยศชื่อเสียง หรือต้องการได้รับปัจจยามิส คือ ปัจจัยสี่ หรือต้องการได้รับวัฏฏามิส คือ ความบริบูรณ์แห่งภพ โภคทรัพย์ หรือความเป็นใหญ่







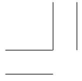
บางคนเมื่อให้ทานหรือรักษาศีล ปรารถนาให้ไปเกิดเป็นพระอินทร์บ้าง เทพบุตรบ้าง เทพธิดาในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์บ้าง ชั้นดุสิตบ้าง ความปรารถนาที่ต้องการได้รับผลตอบแทนเช่นนี้ โดยประกอบด้วยตัณหา จึงไม่ใช่ศรัทธาพละ คือ ศรัทธาที่มีกำลัง ในกรณีตรงกันข้าม ศรัทธาที่มีความเลื่อมใสอย่างแท้จริง และปรารถนาหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ โดยประกอบด้วยการอบรมจิตเจริญภาวนา จึงเป็นศรัทธาพละ เพราะหลุดพ้นจากความเป็นทาสของตัณหา พ้นไปจากบ่วงตัณหาได้

วิริยพละ

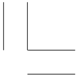
วิริยะพละ คือ ความเพียรที่มีกำลัง ความเพียรในการประกอบกิจการงาน แสวงหาทรัพย์ หรือปัญญาในการศึกษาเล่าเรียน จัดว่าเป็นปกติวิริยะ คือ ความเพียรโดยทั่วไป ไม่จัดเป็นวิริยะพละซึ่งเป็นความเพียรที่มีกำลัง ความเพียรโดยทั่วไปนี้ไม่ใช่โพธิปักขิยธรรม ไม่ใช่องค์ของการตรัสรู้

ความเพียรที่เรียกว่า ภาวนาวิริยะ คือ ความเพียรในการอบรมจิตของตนเท่านั้น จึงจัดว่าเป็นหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม เพราะเป็นองค์ของการตรัสรู้ ความเพียรในการอบรมจิตนี้ ประกอบด้วยความเพียรทางกาย และความเพียรทางใจ

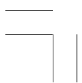
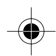
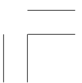
ความเพียรทางกายเป็นการหลีกเร้นออกจากหมู่คณะ โดยต้องการแสวงหาสถานที่เงียบสงัดจากฝูงชนและเสียงเซ็งแซ่ เพื่อประโยชน์แก่การปฏิบัติธรรม และเป็นความเพียรที่สันโดษในปัจจัยสี่ นักปฏิบัติที่เป็นพระป่ามักประกอบด้วยความเพียรเช่นนี้ คือ หลีกเร้นจากหมู่คณะ ฉันมื้อเดียว อยู่ในป่า สันโดษในจีวร บิณฑบาต และเสนาสนะ ตามมีตามได้ ความเพียรเช่นนี้จัดว่าเป็นความเพียรทางกาย ส่วนความเพียรทางใจเป็นการจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบัน

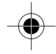









ในอริยวังสสูตร[๔๙] พระพุทธเจ้าทรงแสดงอริยวงศ์ คือ วงศ์ของพระอริยเจ้า ๔ อย่าง คือ

๑. สันโดษในจีวรตามมีตามได้ คือ พอใจในจีวรที่ชาวบ้านถวาย ไม่ต้องการจะได้จีวรอย่างนั้นอย่างนี้ และไม่แสวงหาจีวรโดยผิดธรรมวินัย ถ้าไม่มีคนถวายก็ไปเก็บผ้าบังสุกุล คือ ผ้าเปื้อนฝุ่นจากศพ ฯลฯ นำมาเย็บย้อม ซัก แล้วนุ่งห่มเป็นจีวร

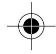
๒. สันโดษในบิณฑบาตตามมีตามได้ คือ พอใจในบิณฑบาตที่ชาวบ้านถวาย ไม่ต้องการจะฉันสิ่งนั้นสิ่งนี้ และไม่แสวงหาบิณฑบาตโดยผิดธรรมวินัย

๓. สันโดษในเสนาสนะตามมีตามได้ คือ พอใจในสถานที่ซึ่งชาวบ้านสร้างถวาย อันเป็นสัปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม และไม่แสวงหาเสนาสนะโดยผิดธรรมวินัย หากแม้ไม่มีเสนาสนะที่อยู่อาศัยก็อยู่ตามโคนไม้ เรือนว่าง เรือนโล้น หรือป่าช้า สถานที่เหล่านี้เป็นเสนาสนะที่ทรงอนุญาตไว้ก่อนมีการสร้างกุฏิถวายพระ

๔. รื่นรมย์ในการอบรมจิตด้วยสมถะหรือวิปัสสนาภาวนา เพื่อละกิเลสในกระแสจิตของตน

---

[๔๙] องฺ. จตุกฺก. ๒๑.๒๘.๓๒

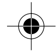




ควรสันโดษในจีวร บิณฑบาต และที่อยู่
ควรรื่นรมย์ในการอบรมจิต
ข้อนี้เป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้าทั้งหลาย

ดังนั้น ผู้ที่ประกอบด้วยความเพียรซึ่งนับเข้าในโพธิปักขิยธรรม จะต้องเป็นความเพียรที่มีกำลังกำจัดกิเลสได้ อันเป็นความเพียรที่ประกอบด้วยสันโดษในการได้รับจีวร บิณฑบาต และเสนาสนะตามมีตามได้ และรื่นรมย์ในการอบรมจิตของตน

ถ้าสักแต่สันโดษตามมีตามได้ แต่ขาดการอบรมจิต
ก็ยังมิใช่วิริยพละอย่างแท้จริง




สติพละ

สติพละ คือ สติที่มีกำลัง ในเวลาปกติ เมื่อเราลืมสิ่งใด ก็มักบอกว่า ขาดสติ หรือเผลอสติ เมื่อนึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ก็คิดว่าเรามีสติแล้ว จำได้แล้ว สติดังกล่าวไม่ใช่สติอย่างแท้จริงตามหลักพระอภิธรรม เพราะต้องเป็นเจตสิกฝ่ายกุศลที่ดีงาม

สติที่ระลึกถึงกุศลซึ่งได้บำเพ็ญมาแล้ว เช่น ทาน หรือศีล เป็นปกติสติ คือ สติโดยทั่วไป ไม่ใช่สติพละ เพราะมีความประมาทในการปฏิบัติธรรม ส่วนสติที่มีกำลังจัดเป็นพละ คือ สติที่ระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม สตินี้จึงเป็นสติพละที่มีกำลัง สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงกันข้าม คือ ความประมาท

โดยปกติแล้วทุกคนมักประมาทในวัย โดยสำคัญว่าตนยังเป็นหนุ่มเป็นสาว หรืออายุยังน้อย ประมาทในชีวิตโดยสำคัญว่าตอนนี้ยังมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีชีวิตอยู่ไปได้อีกนาน ความประมาทนี้เป็นธรรมฝ่ายตรงกันข้ามกับสติ เพราะผู้ที่ประกอบด้วยสติที่มีกำลังจะพยายามตามรู้สภาวธรรมปัจจุบันอยู่เสมอ เขาไม่ประมาทในชีวิต เพราะประกอบด้วยศรัทธาและวิริยะในขณะนี้ก็ประกอบด้วยสติที่ตามรู้สภาวธรรมปัจจุบันนั้นๆ



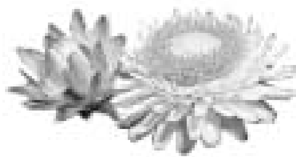


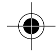


สติเหมือนผู้คุ้มกันประธานาธิบดี

ผู้ที่จะไปพบประธานาธิบดี ต้องพบกับผู้คุ้มกันก่อน ผู้คุ้มกันพิจารณาว่าเขาควรจะเข้าพบได้หรือไม่ ถ้าเห็นว่าไม่สมควรพบก็ห้ามไว้ แต่ถ้าเห็นว่าสมควรพบก็อนุญาต สติก็เหมือนกัน เป็นสภาวธรรมที่ห้ามอกุศลและทำให้เกิดกุศล เมื่อเราขาดสติ จิตมักน้อมไปในการกระทำอกุศล และไม่อยากทำกุศล แต่ถ้าประกอบด้วยสติแล้ว จิตมักน้อมไปในการทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นทาน ศีล หรือภาวนา

บางท่านในปัจจุบันสอนว่า คนที่ทำงานอยู่ ก็มีสติ จะกวาดบ้าน ถูพื้น ทำอาหาร หรืออ่านหนังสือ ก็มีสติในการกระทำของตน จัดได้ว่าการทำหน้าที่ก็คือการปฏิบัติธรรม แต่ความรู้ตัวในเรื่องนี้ไม่ใช่สติในการปฏิบัติ เพราะรับเอาสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ และผู้ทำการงานก็มีสักกายทิฏฐิ คือความเห็นผิดในรูปนามว่าเป็นตัวตน เรา ของเรา อยู่ทุกขณะ



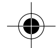

สมาธิพละ

สมาธิพละ คือ สมาธิที่มีกำลัง เวลาปกติทั่วไปพวกเราก็มีสมาธิในขณะรับประทานอาหาร หรือทำงาน ก็ต้องมีสมาธิ แต่สมาธินี้เป็นขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ซึ่งเกิดกับบุคคลทั่วไปและสัตว์เดรัจฉาน แต่สมาธินี้มีกำลังน้อย ไม่อาจกำจัดสภาวธรรมที่ตรงกันข้ามกับตนได้ เพราะอารมณ์ของสมาธิเป็นสมมุติบัญญัติ

พึงสังเกตว่าเวลาที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ความฟุ้งซ่านมักจะเกิดขึ้นรบกวนจิตอยู่เสมอ ขณะรับประทานอาหารก็มักไม่รู้ตัว แต่ชอบคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ในเวลาปกติทั่วไปจิตของเราก็ไม่อาจมีสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง แม้กระทั่งเวลาที่รับรู้สภาวะเดินได้บ้าง ก็ไม่อาจรู้สภาวะเคลื่อนไหวตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เพราะสมาธินั้นเป็นขณิกสมาธิที่รับเอาสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ ไม่ใช่สมาธิพละ ยังถูกครอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้ามคือความฟุ้งซ่าน

สมาธิที่นับเข้าในโพธิปักขิยธรรมจัดว่าเป็นสมาธิพละ ย่อมสามารถครอบงำความฟุ้งซ่านได้ ตามสมถนัยคือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ส่วนตามวิปัสสนานัยคือ วิปัสสนาขณิกสมาธิที่มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ

สมถภาวนาเป็นการปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดสมาธิข่มนิวรณ์
วิปัสสนาเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา

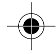




ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาต้องรับรู้สภาวธรรมปัจจุบันเป็นอารมณ์ ตามสมควรแก่สิ่งที่เด่นชัดในปัจจุบันขณะ ส่วนผู้ที่เจริญสมถภาวนาจึงต้องรับรู้อารมณ์เดียวเท่านั้น คือ กสิณ ลมหายใจเข้าออก ฯลฯ จิตที่อยู่ในอารมณ์เดียวเป็นเวลานานจะมีสมาธิมากขึ้นตามลำดับ และสมาธินี้จะรวมตัวมีกำลังจนกระทั่งข่มนิวรณ์ได้และองค์ฌานปรากฏชัดเจนตามสมควร

สมมุติว่านักปฏิบัติต้องการเพ่งปฐวีกสิณ ก็หาวงกสิณมาตั้งไว้ข้างหน้าแล้วบริกรรมว่า *"ปฐวีกสิณํ"* หรือ *"ปฐวีกสิณ"* ไปเรื่อยๆ หลังจากนั้นก็หลับตาแล้วพยายามนึกถึงภาพกสิณที่อยู่ข้างหน้าให้ชัดเจนมากขึ้น นิมิตอารมณ์นี้เรียกว่า บริกรรมนิมิต คือ อารมณ์ที่เกิดในขณะบริกรรม เป็นนิมิตในขณะที่ยังไม่มีสมาธิมากนัก

เมื่อปฏิบัติระยะหนึ่งแล้วจะรู้สึกว่าแม้กระทั่งหลับตาลง วงกสิณจะเด่นชัดเหมือนอยู่ตรงหน้า นิมิตอารมณ์ที่ปรากฏนี้เรียกว่า อุคคหนิมิต คือ อารมณ์ติดตา เมื่อภาพนั้นติดตาแล้ว แม้จะยืน เดิน นั่ง หรือนอน แม้จะหลับตาอยู่ก็เห็นวงกสิณ แต่วงกสิณนั้นมักปรากฏชัดเจนในขณะนั่ง แต่ไม่ชัดเจนในขณะยืน เดิน หรือทำอิริยาบถย่อย

ต่อมาภายหลังอุคคหนิมิตย่อมชัดเจนมากขึ้น นักปฏิบัติอาจรู้สึกว่ามีแสงออกจากวงกสิณ นิมิตดังกล่าวจะเปลี่ยนจากอุคคหนิมิตเป็นปฏิภาคนิมิต คือ อารมณ์บัญญัติใหม่ที่เหมือนอารมณ์เดิม ซึ่งชัดเจนกว่าอุคคหนิมิต

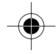






เมื่อนักปฏิบัติเพ่งกสิณนั้นต่อไปเรื่อยๆ ย่อมบรรลุฌาน ๔ ตามสุตตันตนัยตามลำดับ คือ

๑. ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา
๒. ทุติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา
๓. ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ฌาน ๒ คือ สุข และเอกัคคตา
๔. จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา

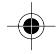
หลังจากบรรลุฌานที่ ๔ แล้ว ควรเข้าฌานแบบอนุโลมและปฏิโลม การเข้าฌานแบบอนุโลม คือ การเข้าฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ส่วนการเข้าฌานแบบปฏิโลม คือ การเข้าฌานที่ ๔ ที่ ๓ ที่ ๒ และที่ ๑ บางครั้งก็เข้าฌานแบบกระโดดข้าม คือ อธิษฐานเข้าฌานที่ ๑ แล้วผ่านไปเข้าฌานที่ ๔ หลังจากนั้นก็อธิษฐานให้เข้าฌานที่ ๔ แล้วผ่านไปเข้าฌานขั้นที่ ๑ เป็นต้น สลับไปสลับมาอย่างนี้จนกระทั่งเกิดวสีภาวะ คือความช่ำชองในฌาน บางคนมีบารมีในภพก่อน ย่อมสามารถย่อหรือขยายวงกสิณที่เป็นปฏิภาคนิมิตให้เล็กเป็นจุดๆ เดียว หรือใหญ่เต็มอากาศ ส่วนใหญ่จะเห็นวงกสิณตามที่ตนกำหนดไว้เท่านั้น


ที่กล่าวมานี้คือการเจริญสมถภาวนาของผู้ที่เจริญกสิณอารมณ์ เพราะสมถภาวนามีอารมณ์อย่างเดียว ดังนั้น สมาธิในฌานที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนาจึงจัดว่าเป็นสมาธิพละที่มีกำลัง ย่อมก่อให้เกิดฌานสมาบัติและอภิญญา สมาธิในฌานนี้ไม่มีความฟุ้งซ่าน ไม่เหมือนขณิกสมาธิในเวลาทั่วไปของเราท่านซึ่งถูกครอบงำด้วยความฟุ้งซ่าน

นอกจากนี้ สมาธิพละยังเป็นสมาธิในวิปัสสนาภาวนาอีกด้วย การเจริญสมาธิในวิปัสสนาภาวนาต้องเกิดจากการเจริญสติปัฏฐานก่อน คือ เมื่อเจริญสติให้ต่อเนื่องแล้วก็จะมีสมาธิแน่วแน่ในสภาวธรรมปัจจุบัน จัดเป็นวิปัสสนา-ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิในสมถภาวนา เพราะทำให้จิตสงบจากนิวรณ์เหมือนอุปจารสมาธิ บรรลุความเป็นจิตตวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งจิต อันเป็นเหตุให้เกิดทิฏฐิวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งความเห็น อันเป็นวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ ต่อไป

แม้ขณิกสมาธิของวิปัสสนาจะมีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ไม่เรียกว่าอุปจารสมาธิ เพราะอารมณ์ของวิปัสสนาไม่ใช่อย่างเดียวเหมือนสมถะ โดยดำรงอยู่ชั่วขณะตามสมควรแก่กองรูป เวทนา จิต หรือสภาวธรรมที่ปรากฏชัดในปัจจุบัน เนื่องจากอารมณ์ของวิปัสสนาอาจเปลี่ยนแปลงได้เช่นนี้ แม้สมาธิจะมีกำลังก็เรียกว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะตามสมควรแก่อารมณ์ที่ปรากฏชัด ข้อนี้ต่างจากอุปจารสมาธิที่มีอารมณ์เดียวเท่านั้น



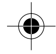

ปัญญาพละ

ปัญญาพละ คือ ปัญญาที่มีกำลัง โดยปกติแล้วเรามักคิดว่าปัญญา หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ซึ่งเป็นการศึกษาทางโลก แม้การศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรม โดยรวมถึงอาการพิจารณาไตร่ตรองธรรมต่างๆ ปัญญาเหล่านี้อยู่ในระดับสุตมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา ไม่จัดเป็นปัญญาที่มีกำลัง เพราะถูกครอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้ามคืออวิชชาความหลงไม่รู้จริง เนื่องจากในตอนนั้นบุคคลที่เรียนก็เข้าใจว่ามีตัวเราที่เรียน ท่องหนังสือ สาธยายธรรม ฟังธรรม หรือคิดพิจารณาตรึกตรองธรรม

ปัญญาที่จัดเป็นปัญญาพละต้องเป็นปัญญาที่กำจัดอวิชชาหรือโมหะได้ โดยเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตเท่านั้น ในขณะที่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนามีสมาธิมากขึ้น เขาย่อมเกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง โดยรับรู้ว่าสภาวะพองมีลักษณะตึง สภาวะยุบมีลักษณะหย่อน โดยไม่รับรู้สัณฐานของท้องหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ในขณะนั้นไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี มีเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยและดับลงไปตามธรรมชาติ ดังนี้เป็นต้น

อวิชชาเป็นอกุศลที่ปิดบังสภาวธรรมตามความเป็นจริง ทำให้เราไม่รู้ว่ามีเพียงรูปนามที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันและตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อวิชชานี้ทำให้ชาวโลกไม่รับรู้สภาวะพองยุบ สภาวะเดิน หรือกองรูปอื่น เวทนา จิต และสภาวธรรม

อวิชชาเปรียบเสมือนกระเปาะไข่
ที่หุ้มห่อลูกไก่คือชาวโลกไว้


บทสรุป

ท่านสาธุชนทั้งหลาย พละทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมที่บุคคลอบรมให้เกิดขึ้นในจิตของตนได้ การที่เนยยบุคคลผู้สามารถบรรลุธรรมได้มิได้บรรลุในชาตินี้ ก็เนื่องจากขาดการอบรมพละให้เพิ่มพูนจนบรรลุความเป็นโพธิปักขิยธรรม ความจริงแล้วศรัทธาเป็นต้นที่ไม่มีกำลังไม่จัดเป็นโพธิปักขิยธรรมที่ส่งผลให้บรรลุธรรมได้ เมื่อใด บุคคลเจริญธรรมเหล่านี้ให้มีกำลังมากในกระแสจิต เมื่อนั้น ธรรมเหล่านี้จะกำจัดสภาวธรรมฝ่ายตรงข้าม คือ

- ศรัทธาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความไม่เชื่อที่ตกเป็นทาสของตัณหา
- วิริยะที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความเกียจคร้าน
- สติที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความประมาท
- สมาธิที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน
- ปัญญาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดอวิชชา

ที่ประเทศอินเดียมีวัวประเภทหนึ่ง ชื่อว่า วัวอุสภะ คือ พญาวัว พญาวัวเป็นวัวประเสริฐหาได้ยาก มีพละกำลังมากเสมอกับวัวปกติ ๕๐๐ ตัว ถ้าพญาวัวปรากฏขึ้นในบ้านใดหรือคอกใด หากเจ้าของบ้านเข้าใจลักษณะของพญาวัวนี้ว่า วัวที่เกิดมานี้เป็นวัวประเสริฐ โดยสังเกตจากลักษณะวัวซึ่งกล่าวไว้ในตำราว่า วัวประเภทนี้เป็นวัวมงคล ถ้าวัวนี้อยู่ในบ้านใด อัปมงคลหรือเสนียดจัญไรจะไม่มีภายในบริเวณบ้านนั้นถึง ๗ บ้านโดยรอบ ไม่มีโรคระบาดเกิดขึ้นในฝูงวัวที่เจ้าของเลี้ยงดูอยู่ มันเป็นจ่าฝูงของวัวจำนวนมาก แม้เพียงตัวเดียวก็ดูแลวัวตัวอื่นได้นับร้อยนับพันคอก







นอกจากนั้นแล้ว พญาวัวก็ยังสามารถป้องกันฝูงวัวจากภัยของราชสีห์หรือเสือ ถ้ามีพญาวัวอยู่ ราชสีห์หรือเสือก็จะไม่กล้ำกรายไปสถานที่นั้น

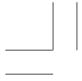
เจ้าของพญาวัวควรนำวัวนั้นมาเลี้ยงดูเป็นอย่างดี ไม่ให้ปนกับวัวอื่น ต้องสร้างที่อยู่คล้ายกับที่อยู่ของคน ให้นอนในที่ดีๆ เลี้ยงดูให้เหมือนเลี้ยงดูคน แล้วพญาวัวก็จะค่อยๆ เติบโต มีพละกำลังมหาศาล อำนวยประโยชน์แก่เจ้าของและวัวตัวอื่นที่ดูแล แต่ถ้าเจ้าของไม่ทราบว่าวัวตัวนี้เป็นพญาวัว ไม่เลี้ยงดูให้ดีโดยเลี้ยงดูปนกับวัวอื่น เมื่อเป็นเช่นนั้นลักษณะที่ประเสริฐของพญาวัวก็จะค่อยๆ เลือนหายไป ในที่สุดพญาวัวก็จะกลายเป็นวัวธรรมดา ฉันใด ศรัทธาเป็นต้นก็เหมือนพญาวัว ๕ ตัว ฉันนั้น เมื่อบุคคลรับรู้ความสำคัญของธรรมเหล่านี้ และพยายามอบรมสั่งสมให้มากขึ้น ก็จะอำนวยประโยชน์แก่ตนและบุคคลรอบข้าง เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำให้พุทธศาสนิกชนหมั่นเจริญพละทั้ง ๕ เหล่านี้ว่า

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สทฺธาพลํ ภาเวติ ราควินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. วีริยพลํ ภาเวติ ราควินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. สติพลํ ภาเวติ ราควินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. สมาธิพลํ ภาเวติ ราควินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. ปญฺญาพลํ ภาเวติ ราควินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ.[๕๐]

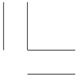
“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ย่อมเจริญศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ อันมีการข่มราคะเป็นที่สุด มีการข่มโทสะเป็นที่สุด มีการข่มโมหะเป็นที่สุด”

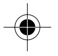
---

[๕๐] สํ. มหา. ๑๙.๗๕๙.๒๒๐

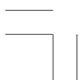
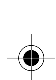
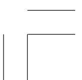


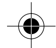




โพชฌงค์ ๗




โพชฌงค์ ๗

ความหมายของ โพชฌงค์

โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ หรือ องค์แห่งการรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง ในสมัยหนึ่งขณะที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน กรุงสาวัตถี พระภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปหาพระพุทธองค์ แล้วกราบทูลถามความหมายของโพชฌงค์ว่า

โพชฺฌงฺคา โพชฺฌงฺคาติ ภนฺเต วุจฺจนฺติ. กิตฺตาวตา นุ โข ภนฺเต โพชฺฌงฺคาติ วุจฺจนฺติ.[๕๑]

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุทั้งหลายกล่าวกันว่าโพชฌงค์ ธรรมนั้นเรียกว่าโพชฌงค์ ด้วยเหตุเพียงใด"

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

โพธาย สํวตฺตนฺตีติ โข ภิกฺขุ ตสฺมา โพชฺฌงฺคาติ วุจฺจนฺติ.[๕๒]

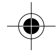
"ดูกรภิกษุ ธรรมนั้นเรียกว่าโพชฌงค์ เพราะเป็นสภาวะดำเนินไป เพื่อความรู้แจ้ง"

สรุปความว่า โพชฌงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งอริยสัจทั้ง ๔ โดยรู้แจ้งว่าทุกขสัจเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทยสัจเป็นธรรมที่ควรละ นิโรธสัจเป็นธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง และมรรคสัจเป็นธรรมที่ควรอบรม

---

[๕๑] สํ. มหา. ๑๙.๑๘๖.๖๕

[๕๒] สํ. มหา. ๑๙.๑๘๖.๖๕-๖๖

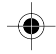



โพชฌงค์เหล่านี้เหมือนอวัยวะในร่างกายซึ่งมีทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทวารเหล่านี้แปลว่า ประตู คือ ประตูที่ทำให้รู้อารมณ์ เช่น ตา ทำให้พบเห็นสิ่งต่างๆ หูทำให้ได้ยินเสียง หากเราขาดทวารเหล่านี้ ก็จะไม่อาจรู้อารมณ์ได้ โพชฌงค์ก็มีอุปไมยฉันนั้น จัดเป็นธรรมที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เพราะถ้านักปฏิบัติขาดการอบรมโพชฌงค์ ๗ ก็คล้ายกับคนที่ขาดทวาร ๖ เขาไม่อาจเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส หรือนึกคิดเรื่องราวได้ เพราะโพชฌงค์เหมือนทวารที่ทำให้รู้อารมณ์ได้

โพชฌงค์มี ๗ ประการ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์	องค์แห่งการรู้แจ้ง	คือ สติ
๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์	องค์แห่งการรู้แจ้ง	คือ การรู้เห็นธรรม
๓. วิริยสัมโพชฌงค์	องค์แห่งการรู้แจ้ง	คือ ความเพียร
๔. ปีติสัมโพชฌงค์	องค์แห่งการรู้แจ้ง	คือ ความอิ่มใจ
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์	องค์แห่งการรู้แจ้ง	คือ ความสงบ
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์	องค์แห่งการรู้แจ้ง	คือ ความตั้งมั่น
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์	องค์แห่งการรู้แจ้ง	คือ ความวางเฉย






สติสัมโพชฌงค์

สติสัมโพชฌงค์ คือ องค์แห่งการรู้แจ้งคือสติ จัดเป็นการรับรู้สภาวธรรมในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวธรรมทางกายและสภาวธรรมทางจิตเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ

ความจริงแล้วสิ่งที่จิตรับรู้ที่เรียกว่า อารมณ์ แบ่งออกเป็น

- อดีตอารมณ์ อารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว
- ปัจจุบันอารมณ์ อารมณ์ที่กำลังประสบอยู่
- อนาคตอารมณ์ อารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง
- บัญญัติอารมณ์ อารมณ์ที่ชาวโลกสมมุติเรียกขานกัน โดยชาวโลกรับรู้สื่อสารกันได้ตามภาษานั้นๆ



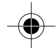


โดยปกติแล้วอดีตซึ่งเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว เราไม่อาจรับรู้ความเกิดขึ้นและดับไป หรือความแปรปรวนของอารมณ์เหล่านั้นได้ อนาคตก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เราไม่อาจรับรู้อารมณ์เหล่านั้นได้ชัดเจน แม้บัญญัติก็เช่นเดียวกันเป็นอารมณ์ที่ไม่มีจริง แต่ปัจจุบันเป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นจริงและปรากฏลักษณะเฉพาะของตน เช่น สภาวธรรมทางกายอันได้แก่ ธาตุ ๔ มีลักษณะต่างกัน ดังนี้

ปฐวีธาตุ *(ธาตุดิน)* มีลักษณะแข็งหรืออ่อน
อาโปธาตุ *(ธาตุน้ำ)* มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม
เตโชธาตุ *(ธาตุไฟ)* มีลักษณะเย็นหรือร้อน
วาโยธาตุ *(ธาตุลม)* มีลักษณะหย่อนหรือตึง

แม้สภาวธรรมทางใจก็มีลักษณะต่างกัน คือ จิตมีหน้าที่รู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ในลักษณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราว ในจิตนี้ยังมีสภาวะทางจิตประเภทหนึ่งประกอบร่วมกับจิต เรียกว่า “เจตสิก” ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้มีอาการแตกต่างกันออกไป คือ ให้เกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ความวางเฉย ความศรัทธาเลื่อมใส ความเพียร ฯลฯ ตามสมควรแก่อารมณ์นั้นๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน




สภาวธรรมทางกายและใจเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ เพราะมีอาการเกิดดับปรากฏชัดในปัจจุบันขณะเท่านั้น เปรียบเหมือนสายฟ้าแลบ กล่าวคือ ผู้ที่แหงนหน้าดูสายฟ้าแลบในขณะที่กำลังเกิดขึ้น จึงจะรู้ถึงความเกิดดับของสายฟ้าที่แลบออกนั้นว่าเกิดที่ไหน อย่างไร หรือนานเพียงใด ผู้ที่ไม่แหงนหน้าดูท้องฟ้าย่อมไม่รู้การเกิดสายฟ้าแลบได้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

อทสฺสนโต อายนฺติ ภคฺคา คจฺฉนฺตฺยทสฺสนํ
วิชฺชุปฺปาโทว อากาเส อุปฺปชฺชนฺติ วยนฺติ จ.[๕๓]

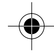
"ขันธ์ทั้งหลายมาโดยไม่ปรากฏ ดับแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้นและเสื่อมไป เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น"

อดีตเป็นสิ่งที่ล่วงเลยไปแล้ว
อนาคตก็ยังมาไม่ถึง
สิ่งที่นักปฏิบัติรับรู้ได้ชัดเจน คืออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น

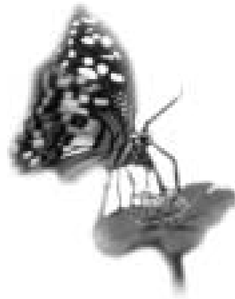
ในเบื้องแรกของการปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติอาจสังเกตว่า สติของตนไม่อาจรับรู้สภาวธรรมปัจจุบันได้ทันที โดยคำบริกรรมและอาการปรากฏไม่พร้อมกัน เช่น เมื่อบริกรรมว่า "พองหนอ" อาจรู้สึกว่าท้องยุบ เมื่อกำหนดว่า "ยุบหนอ" อาจรู้สึกว่าท้องพอง สติในลักษณะนี้ไม่จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ ยังไม่ใช่องค์แห่งการรู้แจ้งเพราะไม่มีกำลังและขาดความต่อเนื่องด้วยความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นแทรกซ้อน

---

[๕๓] ขุ.มหา.๒๙.๑๐.๓๕, วิสุทฺธิ.๒.๒๙๔



นักปฏิบัติบางท่านมักใส่ใจต่อคำบริกรรมว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ" ฯลฯ โดยไม่รู้สภาวะตึงหย่อนอย่างชัดเจน ทำให้ไม่ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ อันที่จริงคำบริกรรมเป็นเพียงเครื่องช่วยในการปฏิบัติ เหมือนห่วงยางที่ช่วยในการว่ายน้ำ คนว่ายน้ำเกาะห่วงยางในตอนว่ายน้ำยังไม่เก่งเท่านั้น เมื่อว่ายเก่งแล้วก็ไม่จำเป็นต้องใช้ อย่างไรก็ตาม ในขณะที่บริกรรมอยู่ก็ไม่ควรใส่ใจคำบริกรรม ให้ถือว่าเหมือนฉากหลังซึ่งทำให้ภาพชัดเจนขึ้น แต่พึงจดจ่อในสภาวธรรมทางกายและใจอันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม

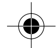
สภาวธรรมทางกายและใจเป็นสภาพที่ไม่แปรปรวนตามกาลเวลา บุคคล หรือสถานที่ เช่น ความร้อนของไฟ เป็นสิ่งที่ทุกคนรับรู้ได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นความร้อนในอดีต ปัจจุบัน อนาคต จะเกิดกับตัวเรา เกิดกับบุคคลอื่น หรือเกิดในสถานที่ไหน ก็มีสภาวะร้อน ลักษณะนี้คือธาตุไฟที่มีลักษณะเย็นหรือร้อน เวลาที่นักปฏิบัติรับรู้สภาวธรรมปัจจุบัน ให้รับรู้ว่ามีเพียงสภาวธรรม ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวธรรมเหล่านี้ ขอให้ปล่อยวางทุกสิ่ง ทำใจให้ว่าง โดยปราศจากความยึดติดในตัวตน





เมื่อแรกเริ่มปฏิบัติ สติมักตามรู้สภาวธรรมปัจจุบันไม่ได้ทันที เช่น เมื่อบริกรรมว่า “พองหนอ” ท้องอาจจะกำลังยุบลง เมื่อบริกรรมว่า “ยุบหนอ” ท้องอาจจะกำลังพองออก นอกจากนั้น ก็ยังปรากฏสัณฐานของท้องอยู่ แต่เมื่อพยายามปฏิบัติโดยไม่ย่อท้อ จิตก็จะเคยชินกับสภาวธรรมปัจจุบัน สามารถกำหนดได้ดีขึ้นตามลำดับ แล้วจะรับรู้ว่ามีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวที่ตึงบ้าง หย่อนบ้าง ไม่มีสัณฐานของท้องเหมือนก่อน ความเคยชินนี้เหมือนการเรียนดีดพิณ ผู้ที่เริ่มเรียนดีดพิณต้องฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำอีก เบื้องแรกนิ้วมืออาจจะสัมผัสสายพิณผิดพลาด ทำให้เสียงจากสายพิณนั้นไม่ไพเราะตามท่วงทำนอง หากเขาพยายามฝึกหัดโดยไม่ย่อท้อ ก็จะเกิดความเคยชินจนกลายเป็นความชำนาญ นิ้วมือจะสัมผัสสายพิณด้วยความถูกต้องแม่นยำ และเสียงพิณก็จะไพเราะขึ้นตามลำดับ

สติที่จัดว่าเป็นโพชฌงค์ต้องเป็นสติที่เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพยญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับ เป็นต้นไป และมีกำลังแก่กล้าตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไปที่เป็นวิปัสสนาญาณระดับสูง แม้โพชฌงค์อื่นก็เหมือนกัน ดังมีสาธกในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า


เอตฺถ หิ สมฺพุชฺฌติ อารทฺธวิปสฺสกโต ปฏฺฐาย โยคาวจโรติ สมฺโพธิ.[๕๔]

"พระโยคาวจรย่อมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภวิปัสสนา เหตุนั้นจึงชื่อว่า สัมโพธิ"

อุทยวยญาณุปฺปตฺติโต ปฏฺฐาย สมฺโพธิปฏิปทายํ ฐิโต นาม โหตีติ อาห อารทฺธวิปสฺสกโต ปฏฺฐาย โยคาวจโรติ สมฺโพธีติ.[๕๕]

"พระโยคาวจรชื่อว่าตั้งอยู่ในปฏิปทาหยั่งรู้ตั้งแต่การอุบัติแห่งปัญญาที่รู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไป ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า อารทฺธวิปสฺสกโต ปฏฺฐาย โยคาวจโรติ สมฺโพธิ (พระโยคาวจรย่อมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภวิปัสสนา จึงชื่อว่า สัมโพธิ)"

เมื่อนักปฏิบัติบรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ แล้ว สติของเขาย่อมต่อเนื่องในสภาวธรรมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นนั่งกรรมฐาน การเดินจงกรม หรือการกำหนดอิริยาบถย่อย เขาจะพยายามตามรู้สภาวธรรมปัจจุบันได้เองตามธรรมชาติ เพราะวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ นี้จัดเป็นญาณระดับกลาง เขารู้สึกว่าต้องการจดจ่ออย่างต่อเนื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ อีกทั้งกลัวที่จะลืมกำหนด ความกลัวว่าจะลืมกำหนดในลักษณะนี้เป็นหิริโอตตัปปะในการปฏิบัติธรรม

หิริโอตตัปปะในเวลาปกติเป็นความละอายบาปและสะดุ้งกลัวบาป โดยไม่กล้าและเกรงจะกระทำบาป แต่หิริโอตตัปปะในการปฏิบัติมีลักษณะที่กลัวว่าจะขาดสติตามรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบัน จึงเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ และพยายามตามรู้ให้ทันท่วงที

---

[๕๔] ที. อ. ๒.๔๐๑, ม. อ. ๑.๓๐๖
[๕๕] ที. ฏี. ๒.๔๐๖, ม. ฏี. ๑.๔๗๕





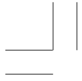
พระพุทธองค์ตรัสเปรียบหิริว่าเหมือนพนักพิงไว้ในสังยุตตนิกาย[๖] ว่า หิรี ตสฺส อปาลมฺโภ *(ความละอายบาปเป็นพนักพิงของรถม้านั้น)* คนที่นั่งอยู่บนรถถ้าไม่มีพนักพิงก็อาจจะหงายหลังไปในขณะรถแล่น แต่เมื่อมีพนักพิง เมื่อรถแล่นไปข้างหน้าก็จะไม่หงายหลัง พนักพิงนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในรถฉันใด หิริและโอตตัปปะก็มีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม ฉันนั้น

นักปฏิบัติส่วนใหญ่มักคิดว่าการกำหนดอิริยาบถย่อยไม่สำคัญนัก จึงขาดความใส่ใจต่อการตามรู้ อันที่จริงแล้วถ้านักปฏิบัติประกอบด้วยหิริ คือ ความละอายบาป อันหมายถึง การขาดสติที่ประมาทไม่รู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบัน และประกอบด้วยโอตตัปปะคือความสะดุ้งกลัวบาป ซึ่งเป็นการขาดสตินั่นเอง ก็จะทำอิริยาบถย่อยช้าๆ มีสติรู้เท่าทันสภาวะเบาในขณะยกมือ หรือลุกขึ้น สภาวะผลักดันในขณะเหยียดหรือคู้และสภาวะหนักในขณะวางมือหรือย่อตัวลง เมื่อจิตของเขารับรู้สภาวธรรมอย่างต่อเนื่องอย่างนี้ ก็จะเหมือนไม้สองท่อนที่เสียดสีกัน ทำให้เกิดความร้อนคือสมาธิ และเปลวไฟคือปัญญาต่อมา

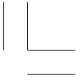
สติเหมือนตะกร้อของนักเตะตะกร้อที่ชำนาญ ซึ่งเตะให้เคลื่อนไหวไปมารอบร่างกายได้ เขาใช้ขาเตะตะกร้อบ้าง ใช้เข่ารับบ้าง ใช้แข้งรับบ้าง ใช้อกรับบ้าง หรือใช้ร่างกายส่วนอื่น เช่น ไหล่ หรือศีรษะรับบ้าง เขาเตะหรือดีดลูกตะกร้อไม่ให้ตกถึงพื้น ทำให้ลูกตะกร้อเคลื่อนไหวไปมาอยู่รอบร่างกายของตนได้ นักปฏิบัติที่บรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ เป็นต้นไปก็เช่นเดียวกัน ในช่วงนั้นจิตของเขาย่อมรับรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันได้ ไม่ว่าจะเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เขาสามารถรับรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้นได้ เหมือนนักตะกร้อที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในช่วงนั้นอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ แม้ว่าจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม นักปฏิบัติย่อมตามรู้เท่าทันอารมณ์นั้นได้ สติดังกล่าวนี้จึงจัดเป็นสติในโพชฌงค์ ๗ ที่เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

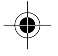
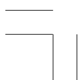
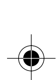
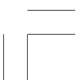
---

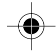
[๖] สํ. ส. ๑๕.๔๖.๓๗







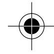




ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือการรู้เห็นธรรม ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าองค์แห่งการรู้แจ้งนั้นต้องหมายถึงสติเป็นต้นที่เกิดตั้งแต่วิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ เป็นต้นไป เพราะฉะนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นี้จึงไม่ใช่การพิจารณา ใคร่ครวญ ด้วยสุตมยปัญญาตามที่ตนสดับมา หรือด้วยจินตามยปัญญาที่ตรึกนึกคิด แต่เป็นการรู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริงด้วยภาวนามยปัญญา

ผู้ที่บรรลุวิปัสสนาญาณ ๔ แล้ว ย่อมรู้เห็นความเกิดดับของสภาวธรรมอย่างชัดเจน ส่วนใหญ่มักรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวธรรมทางกาย บางท่านอาจรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวธรรมทางจิต คือ จิตที่รับรู้ความเกิดดับของสภาวธรรมทางกาย ทั้งนี้เพราะสภาวธรรมทางกายปรากฏชัดกว่าสภาวธรรมทางจิตที่เกิดดับเร็ว เช่น

- ในขณะตามรู้สภาวะพองยุบ นักปฏิบัติอาจรู้สึกว่าสภาวะพองยุบไม่เหมือนสภาวะพองยุบที่รับรู้ในเวลาเริ่มปฏิบัติ โดยรู้เห็นความเกิดดับเป็นขั้นเล็กๆ ปรากฏอยู่ในสภาวะตึงและหย่อน บางท่านอาจจะรู้สึกว่าในสภาวะพองยุบมีสภาวะพองยุบซ้อนๆ กันซึ่งถี่ยิบและเล็กมากปรากฏอย่างต่อเนื่อง การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของสภาวะพองยุบ

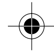






- ในขณะตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวของเท้า นักปฏิบัติอาจรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะยก ย่าง และเหยียบว่าเกิดดับรวดเร็วเป็นช่วงเล็กๆ ที่ละเอียด เกิดขึ้นและสิ้นสุดไป เหมือนเรามองเห็นหยาดน้ำทีละหยดๆ ตกลงมา หยดที่หนึ่งเกิดขึ้นแล้วจึงเกิดหยดที่สองติดตามมา เมื่อหยดที่สองเกิดขึ้นแล้วก็เกิดหยดที่สามต่อไป ความห่างของหยดน้ำนี้มีความแตกต่างกัน บุคคลย่อมทราบว่าหยดน้ำที่หนึ่ง ที่สอง และที่สาม ไม่ใช่หยดเดียวกัน เพราะหยดน้ำที่หนึ่งขาดช่วงแล้วจึงเกิดหยดน้ำที่สอง เมื่อหยดน้ำที่สองขาดช่วงแล้วจึงเกิดหยดน้ำที่สาม การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของสภาวะเดิน

- ในขณะตามรู้ทุกขเวทนา นักปฏิบัติอาจรู้สึกคันยุบยับตามร่างกาย หรือมีอาการเจ็บปวดในที่ใดที่หนึ่ง เมื่อนักปฏิบัติเพ่งจิตไปกำหนดรู้ความรู้สึกทนได้ยาก ความรู้สึกนั้นดับไปทันทีโดยเพียงกำหนดครั้งเดียวว่า “คันหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ในบางครั้งเพียงเพ่งจิตจดจ่อลงในสถานที่นั้น แม้กระทั่งยังไม่ได้บริกรรม ความรู้สึกที่เป็นความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา หรือคัน ก็จะหายไปทันที การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของทุกขเวทนา

- ในขณะตามรู้ความฟุ้งซ่าน เมื่อนักปฏิบัติรู้สึกว่าความฟุ้งซ่านปรากฏขึ้นแล้ว เขากำหนดว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” หรือเพียงสักแต่รู้เท่านั้น โดยมิได้บริกรรม ย่อมรู้สึกว่าความฟุ้งซ่านดับไปทันที การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของสภาวะฟุ้งซ่าน

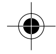






- ในขณะตามรู้จิตสั่งที่ต้องการจะเดินว่า "อยากเดินหนอ" นักปฏิบัติรู้สึกว่าจิตที่ต้องการจะเดินได้ดับไปทันที เหมือนมีดวงไฟสว่างขึ้นในใจและดับไป นั่นเป็นการรับรู้จิตสั่งที่เกิดขึ้นและดับไป

หลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๔ แก่กล้าแล้ว นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภังคญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความดับของสภาวธรรมปัจจุบัน โดยรู้สึกว่าเท้าที่เดินอยู่นั้นกลายเป็นควันหรือเงาดำๆ ไม่มีสัณฐานของเท้า และกำหนดว่า "ยืนหนอ" หรือ "นั่งหนอ" ไม่ชัดเจน เพราะไม่มีสภาวะยืนที่เป็นอาการตั้งตรงของร่างกายทุกส่วน และไม่มีสภาวะนั่งที่เป็นอาการคู้เข่าของร่างกายส่วนล่างและอาการตั้งตรงของร่างกายส่วนบน

ต่อจากนั้นวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ นักปฏิบัติจะรู้สึกกลัวสภาวธรรมทางกายและใจที่กำหนดรู้อยู่ รู้เห็นโทษของสภาวธรรมว่าไม่ดีงาม เพราะตกอยู่ในกระแสของไตรลักษณ์ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายอยากหลุดพ้น เมื่อปฏิบัติต่อไปย่อมบรรลุสังขารุเปกขาญาณ คือ ญาณที่ประกอบด้วยความวางเฉยในสังขาร ในที่สุดนักปฏิบัติที่มีบารมีเต็มเปี่ยมย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานด้วยการรู้เห็นความดับของรูปนามทั้งหมด อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติที่บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไป เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์แล้ว

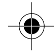

วิริยสัมโพชฌงค์

วิริยสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความเพียร ความเพียรดังกล่าวคือความเพียรอย่างแรงกล้าที่จดจ่อสภาวธรรมปัจจุบันด้วยสัมมัปปธานทั้ง ๔ โดยสรุปแล้วความเพียรมี ๒ อย่าง คือ ความเพียรทางกายและความเพียรทางใจ

ความเพียรทางกาย เป็นความพยายามตั้งกายให้ตรงอยู่เสมอ ไม่งอหลังหรือลำคอ ถ้าเผลองอตัวลงก็ควรยืดตัวขึ้น บริกรรมว่า “ยืดหนอ”

ความเพียรทางใจ เป็นความจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบันโดยตั้งใจว่าเราเป็นเด็กแรกเกิด ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต อยู่กับสภาวธรรมปัจจุบันเท่านั้น อารมณ์ที่กำหนดอยู่จะเป็นอารมณ์ที่ตนรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ นักปฏิบัติก็ควรพยายามกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้นตามความเป็นจริง กล่าวคือ

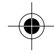
- อารมณ์บางอย่างที่นักปฏิบัติไม่ชอบ แต่อาจเป็นสิ่งที่ดี เช่น ความฟุ้งซ่าน แม้นักปฏิบัติจะไม่ชอบกำหนดความฟุ้งซ่านเพราะถือว่าเป็นนิวรณ์ แต่ความจริงสิ่งนี้ไม่ใช่นิวรณ์ที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม เพราะเป็นหนึ่งในอารมณ์กรรมฐานที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนา ถ้านักปฏิบัติสามารถกำหนดรู้ได้ทันท่วงที ก็จะทำให้สติต่อเนื่องไม่ขาดช่วงแต่อย่างใด


อารมณ์บางอย่างที่นักปฏิบัติชอบ แต่อาจเป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น แสงสว่าง ความปีติปราโมทย์ หรือวิปัสสนูปกิเลสอื่น ซึ่งเกิดขึ้นด้วยกำลังวิปัสสนาในวิปัสสนาญาณที่ ๔ ถ้านักปฏิบัติยินดีพอใจวิปัสสนูปกิเลสแล้วยึดอยู่ในสภาวะนี้ ก็จะไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป บางท่านเกิดปีติแล้วโยกตัวไปมา ส่งผลให้สมาธิหายไปเพราะขาดการเจริญสติในขณะนั้น อย่างไรก็ตาม การโยกตัวมักเกิดจากความรู้สึกที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา นักปฏิบัติพึงกำหนดว่า “โยกหนอ” หรือถ้ายังไม่หายโยกตัว พึงกำหนดว่า “ อยากโยกหนอ” โดยรับรู้จิตสั่งที่ต้องการจะโยกตัว

อย่าพอใจความก้าวหน้าเล็กน้อย
ยังมีความก้าวหน้าอีกมากในลำดับต่อไป
อย่าละความเพียรเมื่อยังไม่บรรลุจุดมุ่งหมาย




ปีติสัมโพชฌงค์

ปีติสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความอิ่มใจ ปีติแบ่งออกเป็น ๕ ประการ คือ

๑. ขุททกาปีติ ปีติเล็กน้อย คือ ความรู้สึกอิ่มใจโดยมีขนลุกทั่วร่างกายหรือน้ำตาไหล

๒. ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ คือ ความอิ่มใจที่มีลักษณะเหมือนสายฟ้าแลบปรากฏอยู่แม้ในขณะหลับตา

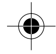
๓. โอกกันติกาปีติ ปีติซึมซับ คือ ความอิ่มใจที่ปรากฏคล้ายกับคลื่นหรือเหมือนกระแสไฟฟ้าแล่นอยู่ในร่างกาย

๔. อุพเพงคาปีติ ปีติโลดโผน คือ ความอิ่มใจที่ทำให้ร่างกายลอยไปในอากาศ ในคัมภีร์อรรถกถา[๕๗] มีตัวอย่างที่ภิกษุรูปหนึ่งเกิดอุพเพงคาปีติแล้วร่างกายลอยขึ้นไปจากสถานที่หนึ่งไปสู่สถานที่อีกแห่งหนึ่งอย่างรวดเร็วโดยที่มิได้บรรลุอภิญญา

๕. ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน คือ ความอิ่มใจที่ปรากฏความเย็นในใจ เป็นความเย็นห่อหุ้มใจของตน ในบางครั้งความเย็นนี้ก็แผ่กระจายซาบซ่านจากทรวงอกแล่นไปทั่วร่างกาย บางขณะก็มีความเย็นเกิดขึ้นที่แขน หลัง หรือร่างกายบางส่วน

---

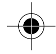
[๕๗] วิสุทฺธิ. ๑.๑๕๕


ในปีติทั้ง ๕ เหล่านี้ ปีติประเภทหลังมีกำลังกว่าปีติประเภทแรก กล่าวคือ ขณิกาปีติมีกำลังกว่าขุททกาปีติ โอกกันติกาปีติมีกำลังกว่าขณิกาปีติ อุพเพงคาปีติมีกำลังกว่าโอกกันติกาปีติ และผรณาปีติมีกำลังกว่าอุพเพงคาปีติ

นักปฏิบัติบางท่านเมื่อกำหนดรู้เท่าทันความฟุ้งซ่านว่า "คิดหนอ" บางขณะอาจรู้สึกว่ามีผรณาปีติเกิดขึ้นห่อหุ้มจิตไว้ แม้บางขณะกำหนดรู้อิริยาบถย่อย เช่น เข้าห้องน้ำ รับประทานอาหาร ก็อาจเกิดปีตินี้ได้เช่นกัน เพราะฉะนั้นการกำหนดรู้เท่าทันความฟุ้งซ่านและอิริยาบถย่อยจึงมีความสำคัญมาก นักปฏิบัติควรใส่ใจให้ความสำคัญต่อการกำหนดรู้ทั้งสองอย่างนี้



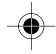



ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความสงบใจ ปัสสัทธินี้มีสภาพสงบจากกิเลส ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นรบกวนจิตให้เศร้าหมอง ไม่มีความโลภ ความโกรธ หรือความหลง ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรู้สึกว่าอยู่คนเดียวในโลกด้วยความเงียบสงบไม่กระวนกระวาย

จิตของคนทั่วไปเหมือนปลาที่อยู่ในน้ำเสมอ มักเพลิดเพลินในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส นักปฏิบัติอาจรู้สึกเร่าร้อนกระวนกระวายในบางขณะ อาจรู้สึกเครียดจนปวดศีรษะ หรือเกร็งตามร่างกาย เขาเหมือนปลาถูกจับขึ้นไว้บนบกแล้วดิ้นรนไปมา ความรู้สึกเช่นนี้อาจเกิดขึ้นเมื่อยังไม่ปรากฏปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ แต่เมื่อเขารับรู้สภาวธรรมปัจจุบันเป็นอย่างดี ก็จะเพลิดเพลินในการตามรู้สภาวธรรมปัจจุบัน มีความสงบใจ ไม่เร่าร้อน กระวนกระวาย เหมือนในเวลาเริ่มปฏิบัติ ในขณะนั้นนักปฏิบัติจัดว่าประกอบด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ปัสสัทธิที่กล่าวไว้ข้างต้นเป็นความสงบใจ อีกอย่างหนึ่ง ปัสสัทธิหมายถึงความสงบกาย มีลักษณะทำให้ร่างกายสงบไม่กระสับกระส่าย เช่น ในเวลานั่งกรรมฐาน นักปฏิบัติสามารถครอบงำทุกขเวทนาที่ทำให้ร่างกายเจ็บปวดเร่าร้อนได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จัดว่าประกอบด้วยกายปัสสัทธิตามนัยนี้

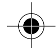

สมาธิสัมโพชฌงค์

สมาธิสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความตั้งมั่น สมาธิที่จัดเป็นโพชฌงค์ คือ ขณิกสมาธิในวิปัสสนาภาวนา เพราะสมถภาวนาไม่ใช่แนวปฏิบัติเพื่อบรรลุความหลุดพ้น วิปัสสนาจึงเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุความหลุดพ้นคือ มรรค ผล นิพพาน เพราะฉะนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์จึงเป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง ถ้านักปฏิบัติไม่พยายามเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ด้วยการเจริญสติสัมโพชฌงค์เป็นหลัก ก็จะไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ

จิตของคนที่ถูกนิวรณ์รบกวนอยู่เสมอ
ย่อมขุ่นมัวไม่กระจ่าง

การเจริญวิปัสสนานั้นเหมือนการขึ้นบันได เราต้องมีความพยายามเดินขึ้นไปด้วยความแน่วแน่และจดจ่อ จึงจะขึ้นไปสู่เบื้องสูงได้ ถ้าขาดความตั้งใจแน่วแน่ในการเดิน ก็จะไม่อาจเดินขึ้นไปสู่ชั้นสูงกว่านี้ได้



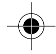




อุเบกขาสัมโพชฌงค์

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความวางเฉย ความวางเฉยนี้ไม่ใช่อุเบกขาเวทนาที่วางเฉย ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่เป็นความวางเฉยในการกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบันได้สม่ำเสมอ ไม่ต้องปรับศรัทธากับปัญญา และปรับวิริยะกับสมาธิให้สม่ำเสมอกัน เพราะอินทรีย์เหล่านั้นมีสภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่ได้บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้น จึงทำให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์โดยความเป็นผลของโพชฌงค์ทั้ง ๖

นักปฏิบัติที่ประกอบด้วยอุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมรู้สึกว่าไม่ต้องปรับอินทรีย์เหมือนในเวลาเริ่มปฏิบัติ ซึ่งต้องปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา บางครั้งศรัทธามีมากเกินพอดีแต่ยังขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง บางครั้งก็พิจารณาเหตุผลของการปฏิบัติ และอาจสงสัยว่ามีผลจริงหรือไม่ นอกจากนั้นนักปฏิบัติยังต้องปรับวิริยะกับสมาธิให้สม่ำเสมอกัน บางครั้งวิริยะมากกว่าสมาธิ ทำให้รู้สึกเครียดและมีความฟุ้งซ่านมาก เพราะสมาธิมีกำลังน้อย บางครั้งสมาธิก็มากกว่าวิริยะ ทำให้ง่วงหลับ ความเพียรย่อหย่อน

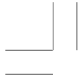
เมื่อบรรลุถึงวิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไป และพยายามอบรมโพชฌงค์ทั้ง ๖ ดังกล่าวแล้ว อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดขึ้น โดยศรัทธาและปัญญาสม่ำเสมอสมดุลกัน วิริยะและสมาธิก็สม่ำเสมอสมดุลกัน ในขณะนั้นนักปฏิบัติย่อมรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมของตนเป็นไปตามธรรมชาติ เหมือนสารถีนั่งอยู่บนรถม้าที่แล่นไปตามคำสั่ง โดยไม่ต้องลงแส้ แทงปฏัก หรือบังคับให้รถม้าแล่นไปสู่ที่หมาย แต่รถม้าแล่นไปตามที่สารถีสั่ง

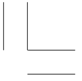

บทสรุป

โพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้เป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง ซึ่งเป็นการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา นักปฏิบัติจึงควรเจริญสติที่ระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันภายในกายกับจิตนี้ มีปัญญาหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีปีติความอิ่มใจ มีปัสสัทธิสงบกายสงบใจ มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวธรรมปัจจุบัน และมีอุเบกขาวางเฉยโดยตามรู้สิ่งที่จิตรับรู้ได้สม่ำเสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะสามารถประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพยญาณเป็นต้นไป จนกระทั่งบรรลุวิปัสสนาญาณเบื้องสูง ตามสมควรแก่บารมีธรรมของตน





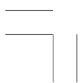
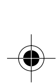
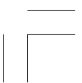


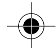





อ ริ ย ม ร ร ค

มี อ ง ค์ ๘




อริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ คือ ทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นคือพระนิพพาน แม่น้ำคงคามีปกติไหลไปสู่ทิศตะวันออก ไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตก ทิศเหนือ หรือทิศใต้ ฉันใด อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็น้อมนำนักปฏิบัติให้บรรลุถึงกระแสพระนิพพาน ฉันนั้น นักปฏิบัติเหมือนท่อนไม้ที่ลอยอยู่กลางกระแสน้ำคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถูกกระแสน้ำพัดพาไปสู่มหาสมุทรคือพระนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชน

อริยมรรคมีองค์ ๘ จำแนกเป็น

๑. หมวดศีล ว่าด้วยการสำรวมตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจา แบ่งออกเป็น

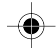
ก. สัมมาวาจา การกล่าวชอบ
ข. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ
ค. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ

๒. หมวดสมาธิ ว่าด้วยความตั้งมั่นไม่ซัดส่าย แบ่งออกเป็น

ก. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ
ข. สัมมาสติ การระลึกชอบ
ค. สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

๓. หมวดปัญญา ว่าด้วยการหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง แบ่งออกเป็น

ก. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ
ข. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ


อริยมรรคหมวดศีล

คำว่า ศีล ไม่ใช่แปลว่า "ปกติ" เพราะจิตของปุถุชนมักน้อมไปในอกุศล ปกติของกายและวาจาของผู้ไม่สำรวมตนด้วยศีลจึงน้อมไปสู่ความชั่ว ความหมายของศีลมี ๒ อย่าง คือ

๑. สภาพตั้งไว้ดี คือ ตั้งกายกรรมและวจีกรรมไว้เป็นอย่างดี หมายความว่า ผู้มีศีลย่อมไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นทางกายและวาจา แม้บางคนจะให้ทานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่ถ้ายังเบียดเบียนบุคคลอื่นอยู่ ก็ไม่ใช่ผู้ตั้งกายกรรมและวจีกรรมไว้ดี

๒. สภาพเข้าไปทรงไว้ คือ เป็นที่ตั้งของกุศลธรรมชั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไปอันได้แก่ สมาธิ และปัญญา หมายความว่า ผู้ไม่มีศีลไม่อาจอบรมจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาได้ เพราะเขามีความกังวลไม่สบายใจอยู่เสมอ

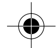
ข้อความข้างต้นกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

เกนฏฺเฐน สีลนฺติ สีลนฏฺเฐน สีลํ. กิมิทํ สีลนํ นาม. สมาธานํ วา กายกมฺมาทีนํ สุสีลฺยวเสน อวิปฺปกิณฺณตาติ อตฺโถ. อุปธารณํ วา กุสลานํ ธมฺมานํ ปติฏฺฐานวเสน อาธารภาโวติ อตฺโถ.[๕๘]

"ถามว่า : ชื่อว่า ศีล เพราะมีสภาพอะไร
ตอบว่า : ชื่อว่า ศีล เพราะมีสภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้
ถามว่า : สภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้คืออะไร
ตอบว่า : สภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้ คือ การตั้งกายกรรมเป็นต้นไว้ดีด้วยความเป็นผู้มีศีล หมายถึง การไม่ให้กายกรรมเป็นต้นกระจัดกระจาย หรือการเข้าไปทรงไว้ หมายความว่า เป็นที่ตั้งแห่งกุศลธรรมโดยความเป็นที่รองรับ"

---

[๕๘] วิสุทฺธิ. ๑.๘


อนึ่ง เนตติปกรณ์[๕๙] กล่าวถึงศีล ๕ ประเภท คือ

๑. ปกติศีล ศีลโดยปกติ คือ ศีลที่บุคคลรักษาโดยมิได้สมาทานด้วยเห็นว่าศีล ๕ เป็นปกติของชาวโลก ไม่ว่าจะสมาทานหรือไม่ก็ตาม ถ้างดเว้นจากการผิดศีลย่อมได้รับผลดี ถ้าล่วงละเมิดก็ได้รับผลไม่ดี ศีลประเภทนี้เนื่องด้วยพระอริยบุคคลเป็นพิเศษ ท่านย่อมไม่ละเมิดศีลทั้งใน ภพนี้และภพต่อไปจนถึงเวลาที่ดับขันธ์ปรินิพพาน

๒. สมาทานศีล ศีลโดยการสมาทาน โดยรับเอาจากพระภิกษุ หรือสมาทานหน้าพระพุทธรูป หรือตั้งใจว่าจะงดเว้นจากการฆ่าสัตว์เป็นต้นด้วยตนเอง

๓. จิตตปสาทะ ความผ่องใสแห่งจิต คือ ศีลที่เกิดขึ้นในขณะฟังธรรมเป็นต้น ซึ่งจิตผ่องใสปราศจากนิวรณ์

๔. สมถะ ศีลที่เกิดขึ้นในขณะเจริญสมถภาวนา

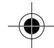
๕. วิปัสสนา ศีลที่เกิดขึ้นในขณะเจริญวิปัสสนาภาวนา

ศีลเหมือนปฐพี
เป็นที่ดำรงแห่งเหล่าพฤกษชาติ

เหล่าพฤกษชาติย่อมงอกงาม ผลิดอกออกผลแก่มวลมนุษย์ โดยดำรงอยู่ในปฐพีนี้ ฉันใด ศีลก็เหมือนปฐพีอันเป็นที่ดำรงแห่งเหล่าพฤกษชาติอันเหมือนกับการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันนั้น[๖๐]

---

[๕๙] เนตฺติ. หน้า ๑๙๐
[๖๐] สํ. มหา. ๑๙.๑๕๐.๔๔

นอกจากนี้ ศีลยังเหมือนป่าหิมพานต์ กล่าวคือ เหล่านาคตัวน้อยได้อาศัยป่าหิมพานต์แล้วเจริญเติบโตตามลำดับ หลังจากนั้นจึงหยั่งลงสู่หนองน้ำเล็ก จากหนองน้ำเล็กได้หยั่งลงสู่หนองน้ำใหญ่ จากหนองน้ำใหญ่ได้หยั่งลงสู่แม่น้ำเล็ก จากแม่น้ำเล็กได้หยั่งลงสู่แม่น้ำใหญ่ จากแม่น้ำใหญ่ได้หยั่งลงสู่มหาสมุทร ในขณะที่เหล่านาคได้หยั่งลงสู่มหาสมุทร ร่างกายของมันย่อมเติบโตเต็มที่จนกลายเป็นพญานาคมีพละกำลังมหาศาล ฉันใด ศีลก็เปรียบเหมือนป่าหิมพานต์อันเป็นที่ดำรงอยู่แห่งกุศลธรรมเบื้องสูงคือการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันนั้น บุคคลในพระพุทธศาสนาอาศัยศีลแล้ว ย่อมถึงความไพบูลย์ในธรรมคือการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘[๖๑]

อริยมรรคหมวดศีล จำแนกเป็น

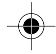
๑. สัมมาวาจา การกล่าวชอบ คือ การงดเว้นจากวจีทุจริต ๔ อันได้แก่ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ ไม่ใช่การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน การพูดจาแสดงความเคารพต่อบุคคลอื่น ดังที่ชาวโลกประพฤติโดยทั่วไป

๒. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ คือ การงดเว้นจากกายทุจริตทั้ง ๓ อันได้แก่ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ และงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ไม่ใช่การแสดงความเคารพนอบน้อมต่อผู้ที่สูงกว่าตนในด้านคุณวุฒิหรือวัยวุฒิ

๓. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ คือ การงดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ ที่เนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ เช่น การขายสุรา อาวุธ ยาพิษ ไม่ใช่การขายสุราเป็นต้นที่ได้รับใบอนุญาตตามกฎหมาย

---

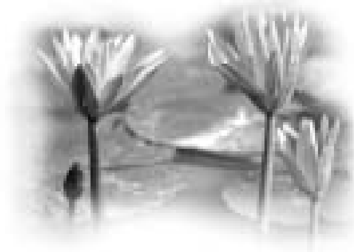
[๖๑] สํ. มหา. ๑๙.๑๕๐.๔๔

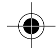






ผู้ที่งดเว้นจากทุจริตเหล่านี้ย่อมหลีกเลี่ยงจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจา ในขณะที่เกิดความโลภอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คนทั่วไปมักต้องการเบียดเบียนผู้อื่นเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ หรือในขณะที่คนมาเบียดเบียนกล่าวร้ายตนโดยมีเจตนาหรือไม่ก็ตาม ตามวิสัยของปุถุชนมักเกิดความไม่พอใจ ปรารถนาจะตอบโต้ในทางตรงกันข้าม การงดเว้นจากกายทุจริตและวจีทุจริตเหล่านี้เป็นการสำรวมกายและวาจาเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเบียดเบียนผู้อื่น

นักปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาภาวนาอยู่ ได้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม และงดเว้นจากการพูดเท็จ เป็นต้น จึงจัดว่าประกอบด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะทั้ง ๓ อย่างนี้แล้ว ตามหลักของศีลประเภทที่ ๕ คือ วิปัสสนา






อริยมรรคหมวดสมาธิ

อริยมรรคหมวดสมาธิ จำแนกเป็น

๑. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

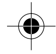
๒. สัมมาสติ การระลึกชอบ

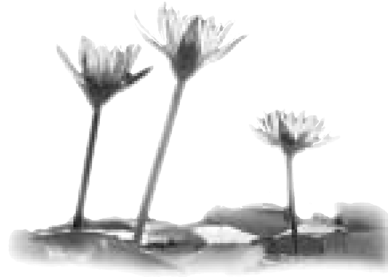
๓. สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

สัมมาวายามะ คือ สัมมัปปธาน ๔ อันได้แก่ ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ในขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันอารมณ์ที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวธรรม จัดว่าประกอบด้วยสัมมาวายามะอยู่ทุกขณะด้วยเหตุดังนี้ คือ

- พยายามเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะมิได้กระทำอกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น
- พยายามเพื่อละอกุศลเก่า โดยไม่ทำอกุศลที่เคยทำมาก่อน
- พยายามเพื่อทำกุศลใหม่ โดยก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่ไม่เคยเกิดมาก่อน
- พยายามเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า โดยบรรลุวิปัสสนากุศลยิ่งๆ ขึ้นไป

สัมมาวายามะ เป็นความเพียรในการจดจ่อในสภาวธรรมปัจจุบัน เหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหินออกไปกระทบผนังดินเหนียวและฝังติดแน่น กล่าวคือ เวลาที่จับก้อนหินแล้วขว้างไปกระทบผนังดินเหนียว คนขว้างต้องใช้แรงในการขว้างพอสมควร ก้อนหินจึงจะพุ่งตรงไปกระทบผนังดินเหนียวแล้วจมลงในผนัง ถ้าแรงขว้างมีน้อย เมื่อก้อนหินพุ่งไปกระทบผนังแล้วย่อมตกลง ไม่อาจฝังลึกในผนังตามต้องการ สัมมาวายามะก็เหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหิน ทำให้จิตจดจ่อไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ผนังดินเหนียวเหมือนสภาวธรรมปัจจุบัน จิตเหมือนก้อนหินที่ขว้างออกไป

จงจดจ่อสภาวปัจจุบัน
เหมือนใช้กำลังอันแรงขว้างก้อนหินไปกระทบฝังลึกในผนังดินเหนียว





สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ หมายถึง การกำหนดรู้สภาวธรรม ๔ อย่าง อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรมอย่างต่อเนื่อง มิใช่เป็นการรับรู้อารมณ์อื่นนอกจากอารมณ์ทั้ง ๔ อย่างนี้ สมจริงดังข้อความในปทภาชนีย์ (คำอธิบายบท) ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

กตมา จ ภิกฺขเว สมฺมาสติ.

๑. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

๒. เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

๓. จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

๔. ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสติ.[๖๒]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติคืออะไร ภิกษุในศาสนานี้

๑. ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

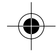
๒. ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๓. ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๔. ตามรู้ในสภาวธรรมว่าเป็นสภาวธรรมอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลายการตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปเป็นต้นนี้ เรียกว่าสัมมาสติ"

[๖๒] ที. มหา. ๑๐.๔๐๒.๒๘๐




การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นการระลึกรู้สภาวธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวธรรมทางกายและใจเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ

สภาพที่ไม่แปรปรวนตามกาลเวลา บุคคล หรือสถานที่
ชื่อว่า สภาวธรรม

ตัวอย่างเช่น ความร้อนของไฟ เป็นสิ่งที่ทุกคนรับรู้ได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นความร้อนในอดีต ปัจจุบัน อนาคต จะเกิดกับตัวเรา เกิดกับบุคคลอื่น หรือเกิดในสถานที่ไหน ก็มีสภาวะร้อน ลักษณะนี้คือธาตุไฟที่มีลักษณะเย็นหรือร้อน เวลาที่นักปฏิบัติรับรู้สภาวธรรมปัจจุบัน ควรปล่อยวางไม่ยึดติดในรูปร่าง โดยรับรู้ว่ามีเพียงสภาวธรรม ไม่มีตัวเรา ของเรา

คนทั่วไปมักเข้าใจว่าสมมุติบัญญัติคือรูปร่างสัณฐานมีจริง จึงเห็นผิดว่าเป็นบุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีความเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ แท้ที่จริง หากแยกร่างกายออกเป็นส่วนๆ จะไม่เห็นเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี จะเห็นเพียงอวัยวะต่างๆ เช่น ศีรษะ แขน ขา ที่ประกอบขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ เช่นเดียวกับการแยกต้นไม้ออกเป็นส่วนๆ จะมีแต่ราก ลำต้น กิ่ง ใบ ฯลฯ หรือเมื่อแยกบ้านออกเป็นส่วนๆ ก็จะพบแต่เสา พื้น ผนัง หลังคา ฯลฯ ไม่เห็นต้นไม้หรือบ้านที่เป็นสมมุติบัญญัติ





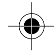


เห็นไพรไม่เห็นพฤกษ์
เห็นพฤกษ์ไม่เห็นไพร

สุภาษิตนี้หมายความว่า หากเห็นป่าอันเป็นที่รวมของต้นไม้ ก็จะไม่เห็นต้นไม้ หากเห็นต้นไม้ที่เป็นส่วนหนึ่งของป่า ก็จะไม่เห็นป่า ไพรในที่นี้เปรียบเหมือนสมมุติบัญญัติคือ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี พฤกษ์เปรียบเหมือนสภาวธรรมหรือปรมัตถ์ คือสภาวธรรมทางกายและใจ สุภาษิตนี้เกี่ยวกับการปฏิบัติโดยตรง คือ ถ้านักปฏิบัติยังเข้าใจว่ามีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ก็จะไม่ประจักษ์ความจริงคือสภาวธรรมทางกายและใจ

การระลึกถึงความดีที่ได้กระทำไว้ เช่น ทาน ศีล ภาวนา ก็จัดว่าเป็นสติเช่นเดียวกัน เพราะเป็นการระลึกถึงความดี แต่ไม่ใช่สัมมาสติที่จัดเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะการระลึกดังกล่าวมีอารมณ์เป็นสมมุติบัญญัติ ไม่สอดคล้องกับคำอธิบายของมหาสติปัฏฐานสูตรข้างต้น ผู้ที่ระลึกอย่างนั้นย่อมประกอบสักกายทิฏฐิ คือ ความสำคัญผิดว่ามีตัวตน มีเราที่คิดอยู่ มีเรื่องที่คิด และมีสิ่งที่ต้องกระทำ เมื่อยังประกอบด้วยสักกายทิฏฐิเช่นนี้ ก็ไม่จัดเป็นสัมมาสติ






นอกจากนั้น ในคัมภีร์อรรถกถา[๖๓] กล่าวว่า กายาทิสติปฏฺฐานปทฏฺ-ฐานา (*มีเหตุใกล้คือที่ตั้งของสติมีกองรูปเป็นต้น*) อารมณ์ของสติก็คือรูปนามที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะนั้นเอง แต่สติในขณะระลึกถึงความดีมีเหตุใกล้คือสัญญา ซึ่งเป็นการจำได้หมายรู้ ดังคัมภีร์อรรถกถา[๖๔] กล่าวว่า ถิรสญฺญาปทฏฺฐานา (มีเหตุใกล้คือสัญญาที่มั่นคง) ดังนั้น วิปัสสนาภาวนาจึงมีไม่ได้โดยปราศจากการเจริญสติรับรู้สภาวธรรมเป็นอารมณ์ ดังสาธกในคัมภีร์อรรถกถาว่า

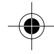
ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตฺตธมฺเมสุ กญฺจิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทเว สมติกฺกนฺตาติ เวทิตพฺพา.[๖๕]

"อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่าแม้ท่านเหล่านั้นล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ด้วยทางสายนี้เอง"

ควรมีสติระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบัน
อย่าใคร่ครวญว่าเป็นรูปนาม หรือพิจารณาตรึกตรองธรรม
เพราะการพิจารณาใคร่ครวญไม่ใช่วิปัสสนา

---

[๖๓] อภิ. อ. ๑.๑๗๑
[๖๔] อภิ. อ. ๑.๑๗๑
[๖๕] ที. อ. ๒.๓๖๒




สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นชอบ ความตั้งมั่นชอบในเรื่องนี้เป็นสภาวะไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน มีใจตั้งมั่นปราศจากนิวรณ์รบกวนจิตให้เศร้าหมอง จัดเป็นขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น

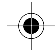
ในระยะแรกของการปฏิบัติธรรม จิตของนักปฏิบัติมักถูกนิวรณ์รบกวน ทำให้จิตไม่มีกำลังเหมือนคนติดหนี้ คนป่วยหนัก คนถูกจองจำ ทาส และคนเดินทางไกลผู้มีทรัพย์[๖๖] เมื่อจิตหมดจดจากนิวรณ์ สงบนิ่งด้วยอำนาจของสมาธิ จิตก็จะมีกำลังมากขึ้นและพัฒนาปัญญาไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ เหมือนเมื่อน้ำนิ่งปูปลาที่อยู่ในน้ำย่อมประจักษ์ชัดแก่บุคคลผู้มองเห็นดังคัมภีร์ฎีกากล่าวว่า

คมฺภีโรปิ ธมฺโม ปฏิปกฺขวิธมเนน สุปากโฏ ภเวยฺย.[๖๗]

“แม้สภาวธรรมที่สุขุมคัมภีรภาพก็พึงประจักษ์ชัดด้วยการกำจัดธรรมที่ตรงกันข้าม [นิวรณ์]”



[๖๖] ที. สี. ๙.๒๐๘-๒๒.๗๒-๗๓
[๖๗] ที. ฎี. ๒.๗๕

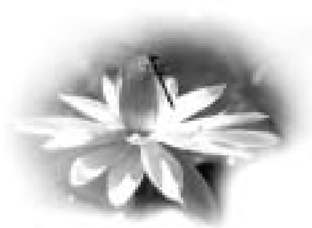

อริยมรรค หมวดปัญญา

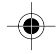
อริยมรรคหมวดปัญญา จำแนกเป็น

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

ความเห็นชอบนี้ไม่ใช่ เป็นความเข้าใจความผิดชอบชั่วดีในทางกฎหมาย เช่น ถ้าไปฆ่าหรือทำร้ายคนอื่น หรือไปขโมยของ ก็จะติดคุกได้รับโทษตามคดีอาชญา เพราะคนในศาสนาอื่นหรือคนที่ไม่มีศาสนาก็เข้าใจเรื่องนี้ดี แต่เป็นความเห็นชอบว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน กรรมมีจริง ผลกรรมมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว โลกนี้โลกหน้ามีจริง เพราะถ้ามีกรรมก็ต้องมีผลกรรม มีโลกนี้ก็มีโลกหน้า ความเข้าใจดังกล่าวชื่อว่า กัมมัสสกตาสัมมาทิฏฐิ นอกจากนั้น ยังหมายความถึงปัญญาที่หยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงในขณะเกิดวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ




สัมมาทิฏฐิที่เข้าใจกรรมและผลกรรม จัดเป็นความเห็นชอบขั้นพื้นฐาน เพื่อก่อให้เกิดความเพียรปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร ความจริงศาสนาพุทธเน้นเรื่องกรรมว่า เหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน เราทำกรรมอันใดที่ดีหรือชั่ว ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น ดังพระพุทธดำรัสว่า

กมฺมสฺสโกมฺหิ กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพนฺธุ กมฺมปฏิสรโณ. ยํ กมฺมํ กริสฺสามิ กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา, ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสามิ.[๖๘]

"เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทของกรรม มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง เราจักทำกรรมใดที่ดีหรือไม่ดี จักเป็นทายาทของกรรมนั้น"

ก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณประกาศพระ-ศาสนา มีศาสดา ๖ คนปรากฏขึ้นก่อน คือ ปูรณกัสสปะ มักขลิโคศาล อชิต-เกสกัมพล ปกุธกัจจายนะ นิครนถ์นาฏบุตร และสญชัยเพลัฏฐบุตร

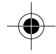
ในบรรดาศาสดาเหล่านี้ อชิตเกสกัมพลประกาศวาทะแสดงความเห็นว่า เหล่าสัตว์ตายแล้วขาดสูญ ดังข้อความว่า

นตฺถิ มหาราช ทินฺนํ. นตฺถิ ยิฏฺฐํ. นตฺถิ หุตํ. นตฺถิ สุกตทุกฺกฏานํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก. นตฺถิ อยํ โลโก. นตฺถิ ปโร โลโก.[๖๙]

"มหาบพิตร ทานที่บุคคลให้ไม่มี ทานที่บูชาบวงสรวงไม่มี วิบากของกุศลและอกุศลที่ทำไว้ดีหรือไม่ดี ย่อมไม่มี โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี"

---

[๖๘] องฺ. ปญฺ.จก. ๒๒.๕๗.๖๕-๖๖
[๖๙] ที. สี. ๙.๑๗๑.๕๕


จาตุมหาภูติโก อยํ ปุริโส. ยทา กาลงฺกโรติ, ปฐวี ปฐวิกายํ อนุเปติ อนุปคจฺฉติ. อาโป อาโปกายํ อนุเปติ อนุปคจฺฉติ. เตโช เตโชกายํ อนุเปติ อนุปคจฺฉติ. วาโย วาโยกายํ อนุเปติ อนุปคจฺฉติ. อากาสํ อินฺทฺริยานิ สงฺกมนฺติ.[๗๐]

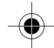
"คนเรานี้เป็นแต่ประชุมมหาภูต ๔ เมื่อทำกาลกิริยา ธาตุดิน[ภายใน]ไปตามธาตุดิน[ภายนอก] ธาตุน้ำไปตามธาตุน้ำ ธาตุไฟไปตามธาตุไฟ ธาตุลมไปตามธาตุลม อินทรีย์ทั้งหลายย่อมเลื่อนลอยไปในอากาศ"

ข้อนี้หมายความว่า เหล่าสัตว์ตายแล้วสูญ ธาตุทั้ง ๔ ภายในร่างกายจะรวมกับธาตุทั้ง ๔ ภายนอกร่างกาย ไม่มีภพหน้าอีกต่อไป ความเห็นดังกล่าวนี้เป็นความเห็นของเดียรถีย์ซึ่งขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฏฐิที่เข้าใจกรรมและผลของกรรมเป็นพื้นฐานแล้ว ต่อมาเจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้บรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ โดยหยั่งเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ข้อนี้เป็นสัมมาทิฏฐิเช่นเดียวกัน ชื่อว่า วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ (สัมมาทิฏฐิคือวิปัสสนา) ภายหลังต่อมา นักปฏิบัติย่อมบรรลุมรรคญาณที่ละกิเลสโดยเด็ดขาด ผลญาณที่เกิดต่อจากมรรคญาณ และปัจจเวกขณญาณที่พิจารณมรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่ ทั้งหมดนี้เป็นสัมมาทิฏฐิเช่นกัน

---

[๗๐] ที. สี. ๙.๑๗๑.๕๕

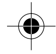



ในบรรดาวิปัสสนาญาณ ๑๖ ขั้นที่พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค[๗๑] ซึ่งแสดงไว้คล้อยตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๗๒] และพระสูตรอื่นๆ วิปัสสนาญาณขั้นแรกชื่อว่า นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาจำแนกรูปนาม หมายถึง มีเพียงรูปนามในปัจจุบัน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใดๆ แบ่งออกเป็น

- การจำแนกรูป คือ รู้ชัดว่ารูปเป็นสภาวะแปรปรวน เช่น ความเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งของสภาวะพองยุบ สภาวะเดิน ฯลฯ สมจริงดังลักษณะของรูปว่า รุปฺปนลกฺขณํ รูปํ (*รูปมีลักษณะแปรปรวน*) หรือเป็นลักษณะพิเศษของรูปแต่ละอย่าง เช่น สภาวะพองมีลักษณะตึง สภาวะยุบมีลักษณะหย่อน จัดเป็นลักษณะตึง-หย่อนของวาโยธาตุ
- การจำแนกนาม คือ รู้ชัดว่านามเป็นสภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ เช่น จิตที่ตามรู้อารมณ์ได้แนบสนิทติดตามรูปที่เคลื่อนไหวเหมือนเงาติดตามตัว สมจริงดังลักษณะของนามว่า นมนลกฺขณํ นามํ (*นามมีลักษณะน้อมไปสู่อารมณ์*) หรือเป็นลักษณะพิเศษของนามแต่ละอย่าง เช่น ความโลภมีลักษณะติดใจ ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย



---
[๗๑] วิสุทฺธิ. ๒.๒๕๐-๓๖๐
[๗๒] ขุ. ปฏิ. ๓๑.๔๕-๖๕.๕๑-๗๘


- การจำแนกรูปนาม คือ รู้ชัดว่ารูปนามทั้งสองเป็นคนละส่วนกัน โดยรูปเป็นสภาวะถูกรู้ ส่วนนามเป็นตัวรู้ สมจริงดังพระพุทธดำรัส[๗๓] ว่า สารมฺมณา ธมฺมา อนารมฺมณา ธมฺมา (*ธรรมที่รู้อารมณ์ได้ มีอยู่ ธรรมที่รู้อารมณ์ไม่ได้มีอยู่*) เช่น การรู้สึกว่าจิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบเป็นคนละส่วนกับสภาวะนี้ หรือจิตที่รับรู้ทุกขเวทนาเป็นคนละส่วนกับเวทนา เหมือนการดูบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกอย่างนี้เป็นการแยกรูปแยกนาม ตรัสไว้ในทีฆนิกาย สามัญญผลสูตรว่า

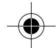
เสยฺยถาปิ มหาราช มณิ เวฬุริโย สุโภ ชาติมา อฏฺฐํโส สุปริกมฺมกโต อจฺโฉ วิปฺปสนฺโน อนาวิโล สพฺพาการสมฺปนฺโน. ตตฺราสฺส สุตฺตํ อาวุตํ นีลํ วา ปีตํ วา โลหิตํ วา โอทาตํ วา ปณฺฑุสุตฺตํ วา. ตเมนํ จกฺขุมา ปุริโส หตฺเถ กริตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย "อยํ โข มณิ เวฬุริโย สุโภ ชาติมา อฏฺฐํโส สุปริกมฺมกโต อจฺโฉ วิปฺปสนฺโน อนาวิโล สพฺพาการสมฺปนฺโน. ตตฺริทํ สุตฺตํ อาวุตํ นีลํ วา ปีตํ วา โลหิตํ วา โอทาตํ วา ปณฺฑุสุตฺตํ วา"ติ. เอวเมว โข มหาราช ภิกฺขุ เอวํ สมาหิเต จิตฺเต ปริสุทฺเธ ปริโยทาเต อนงฺคเณ วิคตูปกฺกิเลเส มุทุภูเต กมฺมนิเย ฐิเต อาเนญฺชปฺปตฺเต ญาณทสฺสนาย จิตฺตํ อภินีหรติ อภินินฺนาเมติ. โส เอวํ ปชานาติ "อยํ โข เม กาโย รูปี จาตุมหาภูติโก มาตาเปตฺติกสมฺภโว โอทนกุมฺมาสูปจโย อนิจฺจุจฺฉาทนปริมทฺทนเภทนวิทฺธํสนธมฺโม. อิทญฺจ ปน เม วิญฺญาณํ เอตฺถ สิตํ เอตฺถ ปฏิพทฺธนฺ"ติ.[๗๔]

"ดูกรมหาบพิตร เปรียบเหมือนแก้วไพฑูรย์แปดเหลี่ยมอันงดงามมีค่าที่นายช่างเจียระไนดีแล้ว สุกใสแวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีด้ายเขียว เหลือง แดง ขาว หรือนวล ร้อยอยู่ในนั้น บุรุษมีจักษุจะพึงหยิบแก้วไพฑูรย์นั้นวางไว้ในมือแล้วพิจารณาเห็นว่า

---

[๗๓] อภิ. ธ. ๓๔.๕๕.๑๒

[๗๔] ที. สี. ๙.๒๓๔.๗๗


"แก้วไพฑูรย์แปดเหลี่ยมอันงดงามมีค่านี้ที่นายช่างเจียระไนดีแล้ว สุกใส แวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีด้ายเขียว เหลือง แดง ขาว หรือนวล ร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์นั้น" ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อญาณรู้เห็น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า "กายของเรานี้มีรูป ประกอบด้วยมหาภูต ๔ เกิดแต่มารดาบิดา เติบโตด้วยข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยง ต้องอบ ต้องนวดฟั้น มีการแตกกระจายเป็นธรรมดา และจิตของเรานี้ก็อาศัยอยู่ในกายนี้ เกี่ยวเนื่องอยู่ในกายนี้"

ในการอุปมาข้างต้น แก้วไพฑูรย์เหมือนรูป ด้ายที่ร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์เหมือนนามที่เกิดภายในรูป คนดูเหมือนนักปฏิบัติผู้เกิดวิปัสสนาญาณที่ ๑ ในลักษณะแยกรูปแยกนามดังกล่าว

หลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๑ แก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๒ ชื่อว่า ปัจจยปริคคหญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของรูปนาม โดยรับรู้เหตุเกิดของรูปนาม ดังนี้

๑. รูปเกิดจากรูป เช่น สภาวะพองยุบเกิดจากร่างกายนี้ เมื่อมีร่างกายจึงมีสภาวะพองยุบเกิดขึ้น

๒. รูปเกิดจากนาม เช่น สภาวะเดินเกิดจากจิตที่ประกอบด้วยฉันทะและเจตนาในการเดินคือ จิตสั่ง โดยนักปฏิบัติกำหนดว่า "อยากเดินหนอ" ในขณะก่อนที่จะเดิน หรือกำหนดว่า "อยากขึ้นหนอ" "อยากลงหนอ" เป็นต้น ในขณะก่อนจะเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย ย่อมรับรู้ว่าสภาวะเดินหรืออิริยาบถย่อยมีสาเหตุมาจากจิตสั่งดังกล่าว

๓. นามเกิดจากรูป เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบ ย่อมรับรู้สภาวะนี้เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะพองยุบจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น





๔. นามเกิดจากนาม เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะฟุ้งซ่าน ย่อมรับรู้สภาวะนี้เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะฟุ้งซ่านจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น

แท้จริงแล้วร่างกายเหมือนเครื่องจักรที่อาศัยไฟฟ้าจึงเคลื่อนไหวได้ ร่างกายของเราก็มีจิตประกอบด้วยฉันทะและเจตนา จึงเคลื่อนไหวได้ หากเราไม่มีจิตที่ต้องการเคลื่อนไหวหรือทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง สภาวะเคลื่อนไหวย่อมเกิดขึ้นไม่ได้เหมือนเครื่องจักรที่ไม่มีไฟฟ้า ย่อมไม่อาจเคลื่อนไหวได้ แต่ถ้าส่งกระแสไฟฟ้าเข้าไปในเครื่องจักร มันก็จะเคลื่อนไหวได้เหมือนสิ่งที่มีชีวิต

ต่อมานักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือญาณ หยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป กล่าวคือ การรับรู้เบื้องต้นท่ามกลาง และที่สุดของสภาวธรรมนั่นเอง เช่น

- สภาวะพองเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ แล้วสิ้นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะยุบ ในสภาวะยุบไม่มีสภาวะพอง และในสภาวะพองก็ไม่มีสภาวะยุบ
- สภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ และสิ้นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะย่างและเหยียบ ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่าง และในสภาวะย่างก็ไม่มีสภาวะเหยียบ
- ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ และหายไปในที่สุด





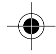


ต่อจากนั้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพยญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไป กล่าวคือ

- สภาวะพองยุบเกิดดับอย่างรวดเร็ว
- สภาวะยก ย่าง และเหยียบ เกิดดับอย่างรวดเร็ว
- ทุกขเวทนาเกิดดับอย่างรวดเร็ว

หลังจากนั้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภังคญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ความดับไป กล่าวคือ รับรู้เพียงสภาวะดับโดยไม่รู้สภาวะเกิดขึ้น ต่อมาภายหลังนักปฏิบัติจะเกิดความกลัวต่อรูปนาม เห็นโทษของรูปนาม แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม ในที่สุดย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป






สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ โดยองค์ธรรมได้แก่วิตกเจตสิก หมายถึง การยกจิตเข้าไปสู่สภาวธรรมปัจจุบันอย่างแม่นยำ ดังคัมภีร์วิภังค์[๗๕] กล่าวว่า เจตโส อภินิโรปนา (*การจิตเข้าไปสู่อารมณ์*) อนึ่ง ในวิภังค์ของมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาสงฺกปฺโป. เนกฺขมฺมสงฺกปฺโป อพฺยาปาทสงฺกปฺโป อวิหึสาสงฺกปฺโป. อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสงฺกปฺโป.[๗๖]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่ปองร้าย ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ"

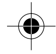
สัมมาสังกัปปะแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ความดำริในการออกจากกาม (เนกขัมมสังกัปปะ) คือ ความดำริในการทำบุญกุศลทั้งหมดในพระพุทธศาสนา อันเป็นทาน ศีล หรือภาวนา ในขณะนั้นจิตของผู้ทำย่อมปราศจากความพอใจในกามคุณที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส การเจริญวิปัสสนาภาวนานับเข้าในข้อนี้

๒. ความดำริในการไม่ปองร้าย (อัพยาปาทสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยเมตตา มีความปรารถนาดีอย่างจริงใจต่อผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

๓. ความดำริในการไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยความกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบทุกข์ภัยให้เป็นสุข

---
[๗๕] อภิ. วิ. ๓๕.๑๘๑.๑๐๑
[๗๖] ที. มหา. ๑๐.๔๐๒.๒๗๙


บทสรุป

เมื่อนักปฏิบัติระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าวคือ

- สัมมาวายามะ เป็นความเพียรจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบัน

- สัมมาสติ เป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมอย่างชัดเจน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใดๆ

- สัมมาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต

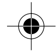
- สัมมาทิฏฐิ เป็นการหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง ตามลำดับวิปัสสนาญาณ

- สัมมาสังกัปปะ เป็นการยกจิตเข้าไปสู่สภาวธรรม เหมือนการเล็งเป้าในเวลายิงธนู

- สัมมาวาจา เป็นการงดเว้นจากวจีทุจริต ๔

- สัมมากัมมันตะ เป็นการงดเว้นจากกายทุจริต ๓

- สัมมาอาชีวะ เป็นการงดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ ที่เนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ




อริยมรรค ๕ ประเภทแรกเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนาภาวนา ส่วนอริยมรรค ๓ ประเภทหลังเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน เพราะนักปฏิบัติได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ เมื่อเป็นดังนี้ เขาย่อมได้ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ในขณะปฏิบัติธรรม ดังพระพุทธดำรัสว่า

ยา ตถารูปสฺส ทิฏฺฐิ, สาสฺส โหติ สมฺมาทิฏฺฐิ. ฯเปฯ โย ตถารูปสฺส สมาธิ, สาสฺส โหติ สมฺมาสมาธิ. ปุพฺเพว โข ปนสฺส กายกมฺมํ วจีกมฺมํ อาชีโว สุปริสุทฺโธ โหติ. เอวมสฺสายํ อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค ภาวนาปาริปูรึ คจฺฉติ.[๗๗]

"ความเห็นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาทิฏฐิ...ความตั้งมั่นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสมาธิ อนึ่ง กายกรรม วจีกรรม และการเลี้ยงชีพของเขา ย่อมหมดจดอย่างยิ่งก่อนโดยแท้ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ของเขาย่อมถึงความบริบูรณ์แห่งภาวนาด้วยประการฉะนี้"



[๗๗] ม. อุ. ๑๔.๔๓๑.๓๗๖